لورنس جولد

كيف تستمتع بالحياة ؟

ترجمة

عبد المنعم الزيادي

تقديم وتحرير

حازم عوض

الكتاب: كيف تستمتع بالحياة ؟

الكاتب: لورنس جولد

ترجمة: عبد المنعم الزيادي

تقديم وتحرير: حازم عوض

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com **E-mail: info@bookapa.com**

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

جولد ، لورنس

كيف تستمتع بالحياة ؟/ لورنس جولد , ترجمة: عبد المنعم الزيادي،

تقديم وتحرير: حازم عوض

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٣٥ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ٥ – ٨٠ – ٦٨٣٧ – ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ١٦١٤٤ / ٢٠٢٠

كيف تستمتع بالحياة ؟





تقديم

لعل رحلة بحث الإنسان عن السعادة هي ثاني أقدم رحلة في تاريخ البشرية، فلم يسبقها إلا رحلة آدم وحواء خلال بحث كل منهما عن الآخر بعدما غادرا الجنة وهبطا إلى الأرض، فالسعادة كشعور هي الجنة التي يفتقدها الإنسان، فاستمر في بحثه عنها منذ القدم، فهو يتحرى طرقها وكيفية تحقيقها، ويبذل كل وسعه في ذلك، ساعيًا بكل ما لديه من عقل وفكر ومادة لإيجادها، لكنها تبقى سرًا لم يدرك ماهيته إلا القليل؛ فهي شعور داخلي يشعر به الإنسان ليمنحه راحة النفس والضمير، وانشراح الصدر، وطمأنينة القلب.

ويمكن اعتبار السعادة مفهومًا مجردًا لا ينحصر بنطاق حسي ولا عقلاني، بل يتجاوز ذلك إلى ما هو خيالي، ومن هنا تكمن صعوبة حصره وضبطه في بضع كلمات تصفه، ولذلك يقول الفيلسوف الفرنسي نيكولا شامفور: "إن السعادة ليست أمرًا هينا، فمن الصعب أن نعثر عليها في دواخلنا، ومن المستحيل أن نعثر عليها خارج أنفسنا".

* * *

رغم صعوبة السؤال عن ماهية السعادة، ولا نهائية رحلة البحث عنها، إلا أن عالم النفس وأستاذ التحليل النفسي الكندي الأمريكي لورنس جولد يجيب عن السؤال الصعب بجملة واحدة، ويرسم خريطة يراها

مضمونة للوصول إلى الكنز أو الفردوس المفقود.

يعرف لورنس السعادة بأنها "الاستمتاع بالحياة"، أما الخريطة فقد رسمها عبر فصول كتابه "استمتع بالحياة"، الذي نقله إلى العربية منذ أكثر من ستين عامًا المترجم القدير عبد المنعم الزيادي، وقد أرفد المكتبة العربية خلاله بعشرات العناوين أغلبها في مجالي علم النفس والتنمية البشرية.

ولعل تعدد ترجمات الكتاب وتعدد طبعاته بكل اللغات رغم توالي العقود يؤكد على أهميته، المتمثلة في ديمومة الاحتياج البشري لتحقيق حلم السعادة، فمن منا لا يبحث عن السعادة، ومن منا لا يبحث عن أفضل الوسائل ليستمتع بحياته،وقد يتصور البعض عند قراءة عنوان الكتاب أنه سيكشف له عن سر السعادة المفقود، إلا أن الكتاب يؤكد على حقيقة هامة هي أن البحث عن السعادة لا يأتي من الخارج، فالسعادة الحقيقية تتحقق عندما يفهم المرء نفسه، وهذا هو ما حرص مؤلف الكتاب على توضيحه، فالسعادة الحقيقية لا تتحقق إلا عندما يفهم المرء نفسه ومتى فهم المرء نفسه استطاع أن يجنح بها نحو السعادة المبتغاة.

* * *

على الرغم من أن لورنس جولد قضى أكثر من ربع قرن من عمره في دراسة وممارسة التحليل النفسي، إلا أنه لا يجنح في كتابه إلى الأسلوب العلمي المعقد الذي يجعل الكتاب بمثابة بحث علمي، ولكنه يأخذ في التحدث إليك حديثًا ميسور الفهم سهل الاستيعاب، ينتقل بك عبر مراحل العمر المختلفة، واقفًا عند مميزات كل منها وأهم مصادر السعادة فيها، مع التنبيه على كيفية اجتياز مخاطر كل مرحلة بأمان وسلام.

يتكون الكتاب من أربعة عشر فصلًا، تبدأ بالسؤال الصعب: هل أنت سعيد؟ وهو لا ينتظر جوابًا، فسرعان ما يثير دهشة القارئ بتقريره: "قد لا تعرف أنك تفتقد السعادة".

بعده يتطرق الحديث إلى معنى السعادة وتعريفها وكيفية الوصول لها بالطريق العلمي، ويبرر ذلك بقوله: "وتجاربي مع الناس يمكن أن توصف بأنها ذات جانب واحد، فعلى مر حياتي الناضجة، زاولت مهنة يأتي الناس إلى أربابها لينفضوا بين أيديهم متاعبهم وأتراحهم لا مباهجهم وأفراحهم". فهو يتخذ من خبرته الطويلة في مجال التحليل النفسي مادة لكتابه، وقد أرشدته خبرته إلى الأخلاق وأهميتها وضرورة التحلي بها، لذلك يسأل في الفصل الثاني هل تتخذ ضميرك مرشدًا لك في حياتك، حيث يوضح كيف تكون الأخلاق وسيلة لخدمة المرء وتحقيق السعادة له، وليست وسيلة لعقابه وحرمانه من الحياة.

ثم يتوقف الكاتب عند مراحل الإنسان بدءًا من مرحلة الطفولة، وما يرتكبه فيها الإنسان من أخطاء تكاد تكون عامة بين البشر في هذه المرحلة، وكيف يمكن تصحيحها. ثم يغوص المؤلف في أغوار النفس ليسأل هل السعادة هي مرادف النجاح؟ وهل النجاح هو مبلغ طموح الإنسان؟ أم أن المرء يسعى للنجاح لتحقيق شعوره بالرضا واللذة وتحقيق رغبات كانت مكبوتة منذ الطفولة؟ ثم يفرد المؤلف الفصل الخامس لتوضيح بعض الحقائق حول كيف تعايش الناس، وكيف تكسب ودهم، وينثر بين يديك مجموعة من النصائح عن كيفية اكتساب الأصدقاء، وكيفية تجنب معاداة الآخرين.

وكما بدأ الكتاب بأسئلة صادمة للقارئ، أو على الأقل تثير استغرابه ودهشته، يستمر عبر فصوله في طرح أسئلة من قبيل: هل الطموح فضيلة أم رذيلة؟ أو من نوع: هل يجعلك النجاح أوفر سعادة ؟

ويقرر بخبرة العالم الأريب أن الإجابات لا تتوقف على مقدار الطموح، وإنما تتوقف على بواعثه والسبل التي يمكن اتباعها لتحقيقه. ويقول بيقين: "فاللذة لا النجاح، هي المقياس الطبيعي الذي تعرف به إن كنت فعلت شيئًا أرضى حاجة لجسمك أو لنفسك".

ويضيف : إن النجاح في العمل والابتكار العلمي ليست كلها إلا لذات ثانوية، وهي وإن كانت تساعد على زيادة استمتاعك باللذات الأولية في الحياة، إلا أنها لا يمكن أن تحل محل اللذات الأولية، أي الطبيعية التي تفرضها الحياة. وإلا كان البحث عن السعادة حرثًا في البحر أو هدرًا لجهد يضيع سدى.

أما هذه اللذات الأولية التي ينبغي أن تشبع كي تحصل على السعادة الحقة، فهي اللذات الجنسية بأوسع معانيها، واللذات النفسية التي يبعثها الرضا عن النفس، والتي تبتعث بدورها سكينة النفس، وتكمن خطورة الاستعاضة باللذات الثانوية عن اللذات الأولية، في أن النجاح الوقتي الذي يحظى به المرء يظل قناعًا لحرمان داخلي تتعمق جذوره يومًا بعد يوم، والنتيجة الحتمية لهذا الحرمان نزعة إلى العدوان والحقد والكراهية، تتجه إلى الآخرين أو إلى المرء نفسه. ويضرب مثالًا على ذلك بشخصية هتلر، فيرجح أنه: "كان يعاني عجزًا جنسيًا، ناجمًا عن الخوف والتضارب

العاطفي"، وبأن رغبته في السيطرة والغزو كانت ترمز إلى التعويض عن هذا القصور.

* * *

ويتوقف الكتاب في الفصول التالية عند مراحل الحياة المختلفة: قبل أن تتزوج، وأسس اختيار شريك الحياة، كيف تسعد زوجتك؟ ما هي مصادر أخطاء الأزواج ومصادر أخطاء الزوجات؟ وكيف يمكن أن نبدأ من جديد، ليبدأ مرحلة جديدة في الحديث عن الأبناء وعن كونهم ثروة يجب استغلالها، ثم كيف تخطو بابنك خطواته الأولى نحو المدرسة وما بعدها، ليحين من بعد أوان الحصاد لما زرعته معه، حتى وإن واجهتك معه بعض المشكلات في هذه المرحلة فعليك تخطيها.

* * *

وفي النهاية يتوقف عندما يسميه "عقبتان في طريق السعادة" .. أولاهما: تثبيت الذهن على طريق معين واحد بقصد استخلاص السعادة، وإغفال ما عداه من طرق، كأن يتعس المرء حياته إذا أبت "فتاة واحدة" أن تبادله الحب مثلًا، أو كأن تتعس الفتاة حياتها؛ لأنها لم تفلح في الظهور على المسرح أو على شاشة "السينما".

والثانية : ولعلها أقسى العقبات جميعًا في طريق السعادة– التحسر على النفس، وأغرب ما في هذه العقبة أن الشخص المبتلى بها يدلل على "أحقيته" في التحسر على نفسه، بسرد المنغصات وأسباب سوء الطالع التي يعانيها، ويغفل أسباب المتعة والسعادة المفتحة أمامه، وإذا أدمن المرء الحسرة على نفسه، انتهى إلى رفض كل سبيل يقترح عليه للخروج من

منغصاته أو سوء طالعه.

إن ما جاء في ثنايا الكتاب ومحاوره ما يزال قيد الاهتمام والتداول حتى يومنا هذا.

حازم عوض

مقدمة المؤلف

منذ وقت طويل حين كنت طالبًا بالجامعة، قال لي يومًا أستاذ الفلسفة مستر جولد: "إنك لن تغدو فيلسوفًا أبدًا، فإنك تتجاهل دائمًا "الوجه الطبيعي" للأمور!".. وكان أستاذي الطيب يريد بذلك أن يصب علي اللوم، ولكنه في حقيقة الأمر كان يزودني بمقياس، حاولت منذ ذلك الحين أن أقيس به كل ما أقول وكل ما أكتب. وهذا الكتاب برغم أنه يقوم على تجاربي ومعتقداتي الشخصية، إلا أنه في الوقت نفسه محاولة لمعالجة "الوجه الطبيعي" لمبادئ علم النفس، وصبها في قالب عملي؛ مستهدفًا معاونتك على تحرير نفسك من المخاوف التي تضفي عليك تعاسة مفتعلة، ما كان أغناك عنها!

وكل ما أرجوه أن أكون وفقت في هذه المحاولة توفيقًا يدنيك من الغرض المنشود.

لورنس جولد



الفصل الأول

العلم ينير لك السبيل

هل أنت سعيد؟

لست أسأل عن المنغصات التي عاينتها -كما عاناها معظمنا- في فترة أو أخرى من حياتك، لا، ولست أتخيل أنك أو غيرك من الناس قد عشت حياة خلت تمامًا من ساعات سوداء، وإنما أسأل عن حياتك بوجه عام، عامًا بعد عام، وشهرًا بعد شهر، ويومًا بعد يوم: هل تحمل إليك الشعور بالرضا، الذي هو أكثر من مجرد الامتثال والخضوع لما تأتي به الأقدار؟ هل تستمتع بالحياة في هذه اللحظة؟ أم أنك تحتمل الحاضر معتمدًا على أمل ترجو أن يحققه لك المستقبل، عندما تكبر، أو عندما تتحسن أحوالك، أو عندما تتزوج، أو عندما يواتيك الحظ، أو ربما عندما تنتقل إلى عالم أفضل من عالمنا الدنيوي؟

وعسى أن تماري، فتجيب بأن السعادة التي تحسها الآن "متوسطة" أو "في حدود المعقول"، فإن تسليمك بأنك لست سعيدًا قد يعني لك أنك لست "ناجحًا" سواء في عملك أو في زواجك، وقد يكون في هذا التسليم ما يشعرك بالذلة والمهانة، ولكني لا أحتم عليك أن تطلعني على الجواب، بل كل ما أرجوه أن تتوقف لتفكر في الأمر. وبرغم أنه لم يسعدني الحظ بمعرفتك، فإني أحدس أنك إن لم تكن أوفر حظًا وحكمة من أكثر الناس،

فالأغلب أن يكون جوابك بالنفي.

وتجاربي مع الناس يمكن أن توصف بأنها ذات جانب واحد، فعلى مر حياتي الناضجة، زاولت مهنة يأتي الناس إلى أربابها لينفضوا بين أيديهم متاعبهم وأتراحهم، لا مباهجهم وأفراحهم.

فكل من اتصلت بهم تقريبًا، كان ينغص عليهم شيء أو آخر. فالأولاد والبنات ينغص عليهم عدم فهم آبائهم أو يؤلمهم قصورهم هم أنفسهم عن استخلاص متع الحياة. والأزواج والزوجات يؤلمهم عدم تقدير أزواجهم لهم، أو قسوتهم عليهم في بعض الأحيان. وأرباب الأعمال يتعسهم أنهم وجدوا في أعمال لا تناسبهم، وربات البيوت تضجرهن الأعباء المنزلية التي لا تنتهي، والآباء تؤلمهم خيبة أملهم في أبنائهم، وهكذا. فهل كان مئات الناس رجالًا ونساء، الذين اتصلت بهم وغيرهم ممن كتبوا إلي وكتبت لهم، استثناء من البشر؟ لا أظن.

قد لا تعرف أنك تفتقد السعادة! كثيرون من الناس يحسبون أنهم سعداء؛ لا لشيء إلا لأنهم لم يدركوا قط أن في وسع الحياة أن تأتيهم بمزيد من الرضا. ومثلهم في هذا مثل زوجة الشقي التي سئلت أسعيدة هي فأجابت: "إن لدي معطفين من الفراء" أو مثل رجل الأعمال الذي شغله جمع المال عن تقدير موقفه من السعادة، أو مثل الزوجة المخلصة قد تتخيل أن تصريحها بالتعاسة ضرب من الخيانة، وأحسب أن ثمة ملايين من الناس تعوزهم مقومات السعادة الأساسية ولكنهم لا يقفون على هذه الحقيقة، حتى يجتذب أحد إليها اهتمامهم.

خذ الآنسة "ك" مثلًا، لقد صرحت لي في أول لقاء بيننا بأنها حادة المزاج، وأنها عانت كثيرًا من نوبات الصداع، وأنها ربما تسرف شيئًا في الشراب، ولكنها بوجه الإجمال تحيا حياة راضية. وقبل مضي وقت طويل من بدء التحليل النفسي امتنعت نوبات الصداع، واضمحلت رغبتها في الشراب، وبدأت تدرك أن هذين العاملين "الصداع والشراب" كانا رمزًا على تعاستها، ومقتها للحياة التي تحياها، ومن ثم كفت عن تعذيب نفسها وبدأت تستمتع بالحياة.

ولعلك تظن أن الأنسة "ك" كانت على جانب من الحماقة، فكثيرون هم الذين يظنون السعادة لغوًا عاطفيًا، ويحسبون التهافت عليها ضربًا من الأنانية. ولكن الأناني هو الشخص الذي يفتقد السعادة فإنه لا يستطيع أن ينفع الناس أو يسعدهم، ولا أن ينعم بالرضا الذي ينبغي أن يبعثه فيه عمله.

كان للفتاة "بيسي" موهبة موسيقية نادرة المثال، وقد وسعها وهي في الرابعة عشرة أن تكسب ثناء النقاد وإعجابهم، ولكن القاضي "ي" أباها لم يكن له من هم إلا أن ينشئ أبناءه على الطاعة والتوقير، كما أن زوجته لم يكن لها من هم إلا حث أبناءها على الجد والطموح، ولم يكن يسمح للفتاة "بيسي" بشيء من وقت الفراغ، ولا بشيء من الترفيه، وإنما كانت تؤمر بأن تنفق ما يتوفر لها من وقت الدراسة في التدرب على الموسيقى، ومن ثم أضمرت للموسيقى مقتًا عظيمًا؛ لأنها كانت تحرمها المباهج المتاحة للداتها، وأقدمت على الزواج وهي في الثامنة عشرة من رجل لا تحمل له حبًا، ولكنها رأت فيه مخلصًا لها من جو الأسرة القاتم. وكانت النتيجة أن وقعت

بين براثن المرض النفسي، فضلًا عن أنها كفت عن تنمية موهبتها الموسيقية. لقد كان والدا "بيسي" يعتقدان أن تصرفاتهما حيال أبنائهما خالية من الأنانية ولكنهما كانا واهمين، فما تصرفاتهما تلك إلا دليل الأنانية الناجمة عن سوء فهمها لفن السعادة في الحياة.

الإيثار من شيم السعداء

وأحسب أن السعداء هم أخلق الناس بنفع الناس، فالشخص الذي افتقد السعادة يجد الرضا دائمًا في إشعار غيره من الناس –ولو في غير وعي منه– بأنهم تعساء بدورهم.

أما الرجل السعيد المستمتع بحياته فتزداد متعته كلما شاركه فيها الناس. وسواء كان مبعث سرورك "نكتة" طريفة، أو مشهدًا طبيعيًا خلابًا، فإن سرورك لا يكتمل حتى تروي "النكتة" لغيرك من الناس، أو تصحب غيرك ليتأمل معك المشهد الخلاب. أو كما قال أحد أطباء علم النفس المبرزين: "إن الذات لا تشع السعادة فيمن حولها إلا إذا كان لديها فائض منها، فهنالك تتدفق بالسعادة وتغمر بها من عداها".

والسعادة كالحب، لا تحمل معنى واحدًا لشخصين مختلفين، ولن تجد لها تعريفًا يرضى عنه الجميع على السواء. وفي رأيي أن السعادة تكمن في الاستمتاع بتجارب متعاقبة، كل منها ترجح فيه كفة السرور على كفة الألم.

السعادة تأتي من داخل نفسك

ومن الحقائق التي أجمعت عليها المراجع، وعالجتها في إطناب يبعث على الملل، أن السعادة تأتي من داخل النفس، نعم، ولكن كيف؟ هذا ما

أخفقت المراجع في تبيانه! ولعل مرجع هذا الإخفاق إلى أن "العقل" ظل إلى عهد غير بعيد ميدانًا مغلقًا مجهولًا. ونعم، لقد أتى العقل بالمعجزات، فحرك الجبال، وغير مجرى الأنهار، وأخرج من الصحراء غذاء، ومكننا من التنقل في جوف البحر، وعلى سطحه، وفي أجواز الفضاء، ولكن هذا لم يكن إلا جانبًا ضئيلًا من العقل وحسب! أما الجانب الأكبر من العقل الذي مهمته اجتلاب السعادة بتمكين المرء من الملاءمة بين نفسه وبين إخوانه في البشرية، بل بين نفسه وظروفه الخاصة، فقد ظل مجهولًا إلى عهد قريب.

الطريق العلمي

وجاء اكتشاف العقل- كما تجيء أكثر الاكتشافات- عرضًا، فقد وقع عليه "سيجموند فرويد" الطبيب النمساوي، مصادفة خلال بحثه عن أسباب الأمراض العقلية وطرق علاجها. واستطاع فرويد أن يثبت بالبرهان أن معشارًا واحدًا من عقولنا هو الذي يمكن التعرف على ما يدور فيه بغير عناء، أما التسعة أعشار الباقية فأشبه بالجانب الأكبر من الجبل الثلجي المدفون في أحضان الماء. وفي هذه المنطقة المظلمة من العقل –التي أطلق عليها فرويد اسم "العقل الباطن"، أو "اللا وعي"، أو "اللا شعور"– تكمن الأسباب التي تحدو بنا إلى الإخفاق في تنمية الإمكانيات، والملاءمة بين أنفسنا والآخرين، وهي مقدرة ولدت معنا، وتكمن في أعماقنا.

وفي سياق هذا الكتاب، سوف أسرد سلسلة من القصص تدليلًا على هذا القول، ولكني أرى في قصة الآنسة "بلانش ماي" بداية طيبة لهذه

السلسلة.

ظلت "بلانش" –برغم وصولها إلى منتصف الحلقة الثالثة من عمرها– محتفظة بجمالها وجاذبيتها، حتى لتبدو في نضرة ابنة العشرين، وبرغم أنها كانت تحصل على دخل طيب من عملها، فقد بدأت تستشعر الوحدة، وتدرك أن قطار الزواج يحث الخطى مبتعدًا عنها. ولقد استطال تفكيرها في الزواج، بل عقدت خطوبتها عدة مرات، ولكن الخطوبة كانت تنتهي في كل مرة إلى الإخفاق، لسبب واحد تبديه "بلانش"، هو أن خطيبها ليس أنسب الرجال لها! ثم اتضح في سياق التحليل النفسي أن أباها زير نساء، لا يستقر له مقام مع زوجة، وقد هجر أمها وهي ما زالت طفلة. وصحيح أن "بلانش" كانت تدرك أن الرجال ليسوا جميعًا على شاكلة أبيها، ولكن التوجس "اللا واعي" من الرجال، والرغبة الدفينة في الانتقام منهم، وتجريعهم مثل الكأس التي تجرعتها من أبيها، كانا يدفعانها إلى الانفصال عن خطابها في اللحظة الأخيرة. ولم تقف "بلانش" على العوامل التي تتحكم في تصرفاتها إلا خلال التحليل النفسي، الذي أخرج هذا العامل اللا واعي إلى حيز الوعي، فأدركته "بلانش" بعد أن ظلت زمنًا حائرة في منشأ القلق والشقاء، والتعاسة التي تستشعرها في دخيلة نفسها.

علم النفس الديناميكي

ولعل أكثر القراء يعرفون، "فرويد" قد اهتدى إلى اكتشاف "العقل الباطن" عن طريق التحليل النفسي، الذي سأورد الكثير عنه في سياق هذا الكتاب. وقد أسفرت دراساته عن لون جديد من علم النفس يعرف باسم

"علم النفس الديناميكي"؛ لأنه يعالج الدوافع التي تقوم عليها إحساساتنا وتصرفاتنا، بدلًا من أن يعالج الإحساسات والتصرفات وحدها. مثال ذلك أن "علم النفس الديناميكي" لا يسأل: كم في المئة من الأزواج لا يخلصون لزوجاتهم؟، وإنما يسأل: لماذا لا يخلصون؟، أو على وجه الدقة –ما دام التحليل النفسي معنيًا بالأفراد أولًا– ما الذي يدفع "جون سميث" إلى خداع زوجته، ويحفز "توم جونز" إلى البقاء على إخلاصه لزوجته؟

وقبل أن نسترسل إلى مناقشة الدوافع العقلية، فلنصل إلى تعريف للعقل ذاته. وفي استطاعتنا أن نصل إلى هذا التعريف بغير حاجة إلى الخوض في المناقشات الفلسفية التي استدامت ومنًا طويلًا. إن العقل –من وجهة نظر علم النفس الحديث، أو من وجهة نظر الطب النفساني– ما زال إلى حد ما وظيفة غامضة من وظائف الجسم الإنساني، وهي وظيفة لا تتركز في مكان معين من الجسم، وإنما مهمتها أن تساعد الشخص –كوحدة– للوصول إلى غرض معي، هو الملاءمة بين نفسه وبين البيئة، وإرضاء حاجاته ورغباته. ولما كان السرور هو الإحساس الذي نستشعره إذا أصبنا الرضا، ولما كانت السعادة سلسلة متصلة الحلقات من السرور؛ فلهذا يمكن القول بأن العقل هو "ذلك الجانب من الكيان الإنساني الذي يقع عليه عبء إرشادنا إلى طريق السعادة" فإذا افتقدنا السعادة، فمعنى هذا أن العقل لا يؤدي وظيفته كما ينبغي.

وقد أثبت علم النفس الديناميكي أن العقل إنما يخفق في أداء وظيفته إذا تعطل نضجه بدافع خارج عن إرادة الإنسان، وهذا الدافع في مبدأ الأمر هو الخوف. أو بعبارة أخرى، إذا كنت قد افتقدت السعادة؛ فذلك

لأن نضجك لم يكتمل تمامًا، وإذا كان نضجك لم يكتمل تمامًا؛ فذلك لأنك "تخاف" أن تبلغ مرحلة النضج لسبب أو لآخر.

نفاذ البصيرة

والسعادة لا تعتمد على الإيمان، أو على الفضائل الخلقية، أو على الثروة الطائلة –ولو أن هذه كلها قد تعززها– ولكنما تكتسب السعادة عن طريق "الفهم"، أو ما يسميه أطباء النفس "نفاذ البصيرة"، فأنت تحصل على ما تريد؛ لأنك "ترى" كيف تحصل عليه. ولكن هذه "الرؤية" ينبغي أن تكون أعمق من مجرد الفهم العقلي. إنها ينبغي أن تنفذ إلى عواطفك التي هي في الحقيقة القوة الدافعة لوجودك، لا أن تقف عند حد الذكاء الذي كثيرًا ما يستخدم لحجب الحقيقة عنك.

ولو أنك زرت سجنًا، فعسى يسوق لك أول سجين تصادفه حججًا لا تقبل الجدل، وربما لم تخطر لك أنت ببال من قبل، مدللًا على أن الجريمة لا تجدي، وقد تظن بأنه يؤمن بهذه الحجج ويعتقد فيها، ولكن أتراه نفذ ببصيرته إلى هذه الحجج فآمن بصحتها؟ هذا أمر لا يمكن التثبت منه حتى يخرج السجين إلى الحرية من جديد.

وإذا شئت أن تروع سكيرًا عن غيه، فكل ما ينبغي أن تفعله هو أن تجعله "ينفذ ببصيرته" إلى الحقيقة الواقعة، وهي أن المتعة الوقتية التي يجنيها من الشراب لا تساوي ما يتقاضاه الشراب من صحته وماله، ولعله عقليًا يعرف هذا سلفًا، وربما يعرفه أكثر مما تعرفه أنت، ولكنه إن مضى برغم ذلك في الشراب؛ فلأن التجربة لم تجعله يدرك هذه الحقيقة عاطفيًا.

ولكي تنفذ ببصيرتك إلى الأشياء؛ ينبغي أولًا أن تواجه الحقيقة بوجهيها: الخارجي "أي الحقيقة المتعلقة بالعالم الذي تسعى في محيطه إلى الحصول على الرضا" والداخلي "أي حقيقة إحساساتك ورغباتك". وسوف أستخدم كلمة "الحقيقة" في هذا الكتاب بمعنى أنها الأشياء كما هي، متميزة بذلك عن الطريقة التي تنظر بها إليها أو كما تريدها أن تكون.

وثمة عقبتان تحولان دون مواجهة الحقيقة، وتكييف أنفسنا تبعًا لها: الأولى هي الجهل، والثانية هي الأفكار المغلوطة المنطبعة في أذهاننا منذ عهد الطفولة خاصة. فأفكار الطفولة أعمق وأطول عمرًا من تلك التي نكتسبها فيما بعد. فإذا كانت هذه الأفكار الأولى خطأ –ولا ريب أن منها ما هو خطأ– نشأت العقبة التي تعوق نمونا العاطفي، أو تحيد به إلى اتجاه خطأ. والمفروض أنه كلما قارب المرء مرحلة النضج، وسعه أن يعدل أفكاره على أساس تجاربه ومحصوله من المعرفة، ولكن الذي يحدث أن الأقلين جدًا هم الذين ينتفعون بأخطائهم في جميع الأحوال أو معظمها.

الرجل الذي تحتم عليه أن يكون مريضًا

ولعل صديقي "توم" أنموذج طيب للرجل الذي حادت به الأفكار المغلوطة التي انطبعت في ذهنه منذ طفولته، عن طريق السعادة. فلو أنك سألته لماذا يستشعر الشقاء، لعجب من هذا السؤال "السخيف"! فكيف يمكن أن يكون سعيدًا وهو الذي لا يفلته المرض أبدًا؟ وبرغم ذلك، فإن شقاء صديقي "توم" ومرضه الدائم ليسا إلا نتيجة لفكرة خطأ انطبعت في ذهنه، فقد توفيت أمه وهو طفل، وتزوج أبوه من امرأة أخرى، هي التي

تولت تنشئته برغم كرهها له، وإبدائها هذا الكره جهرًا. ومن ثم رسخ في ذهن "توم" أنه شخص لا يمكن لأحد أن يحبه! وليس في وسع إنسان أن يعيش بغير الحصول على الحب من أي مصدر كان، ومن ثم عمد "توم" على إغداق الحب على نفسه باصطناعه المرض، فإن أحدًا لن يلومه – على التحقيق– إذا ركز اهتمامه في نفسه ما دام مريضًا.

ولا شك أن العامل الذي حال دون نضج "توم" وإدراكه أسباب أفكاره الخطأ هو الخوف من مواجهة الحقيقة الواقعة، وهي أن ما منعه عن محاولة الحصول على الحب هو خوفه من تكرار التجربة الأليمة التي عاناها صغيرًا، حين طلب الحب فأنكرته عليه امرأة أبيه.

ويعتقد طلبة التحليل النفسي أن المخاوف تغرس في النفس نتيجة لصدمة معينة، وأن الشخص الذي حالت هذه الصدمة دون نضجه يسعه أن يمضي في طريق النضج متى وقف على كنه هذه الصدمة. ولكننا نعلم اليوم أنه فيما عدا بضعة استثناء "كوفاة أم الطفل مثلًا" يتوقف تأثير صدمة معينة في نفس الطفل على طبيعة تكوينه العاطفي، وعلى إحساسه تجاه والديه خصوصًا.

كان "جون" يعاني خوفًا ممضًا من الأماكن المقفلة، حتم عليه تجنب المصاعد وقطارات الأنفاق، وقد كان "جون" يحس أن منشأ هذا الخوف، هو ذلك اليوم الذي حبسته فيه أمه في "دولاب" الملابس، وكانت كثيرة النسيان، فما أسرع ما نسيته وخرجت لبعض شأنها، فلما عادت ألفت جون يوشك على الموت اختناقًا، وبرغم أن مثل هذه "الصدمة" كافية لأن

تطبع أثرًا باقيًا في ذهن جون، إلا خوفه في الواقع لم يكن منصبًا على هذه الصدمة، بل كان منصبًا على شكه في مقدار حب أمه له، ذلك الشك الذي عززه نسيانها له بعد أن حسبته في دولاب الملابس! ولو أن جون كان مطمئنًا إلى حب أمه له لنسي أنها نسيته، ولكن الحقيقة الواقعة – وهي أنها نسيته– تركت في نفسه أثرًا باقيًا وقوت شكه في حبها له.

ومن ثم فإني ميال إلى الأخذ بأهمية الأفكار الخطأ المنطبعة في الذهن بوجه عام، أكثر من الأخذ بأهمية الصدمات الفردية.

على أن سهولة تأثرنا في المرحلة الأولى من عمرنا، ليست وحدها المسؤولة عن عجزنا عن تصحيح الأفكار الخطأ فيما يلي من مراحل تطورنا، بل يزيد على ذلك أن هذه الأفكار الخطأ قد أصبحت لا واعية، ولم يعد في استطاعتنا أن نختبرها على ضوء تجاربنا الناضجة.

والملاحظ أن الإنسان إذا عانى ألمًا يفوق مقدرته على الاحتمال، فإن رد الفعل الطبيعي في هذه الحالة هو الإغماء، بحيث لا يعود المرء يشعر بالألم إطلاقًا، وكذلك أثبت فرويد أن الآلية نفسها تحدث في حالة الألم الناشئ عن الإحساسات والعواطف، وقد أطلق على هذه الآلية اسم الكبت، مثال ذلك أن جون "كبت" نقمته على أمه بدافع خوفه الطاغي من أن يفقد حبها إطلاقًا لو أبدى هذه النقمة! ثم أحل خوفه من الدولاب، ومن كل ما يذكره به محل هذه النقمة، حتى "نسي" مصدر هذا الخوف تمامًا، أي "كبته".

العقل الباطن

وقد أظهر التحليل النفسي أن الإنسان يختزن مجموعة كبيرة من العواطف والذكريات والحوافز، التي كبتت نتيجة إيلامها للنفس، وأن هذه المخزونات لا يمكن أن تظهر إلى حيز الوعي بدافع الرغبة أو الإرادة، بل لا بد لظهورها من عامل خارجي. وأما الجانب من العقل الذي يشتمل على هذه الإحساسات والرغبات والذكريات، والآمال الدفينة فهو العقل الباطن أو "اللا واعي"، وهو الجانب الأكبر من العقل، والأكثر سيطرة على سلوكنا وتصرفاتنا من العقل الواعي الذي نعرف ما يدور فيه.

ولا ينبغي أن نخلط بين الكبت وهو رد فعل لا سلطان للإرادة عليه، وبين الكبح وهو السيطرة الإرادية على رغباتنا وميولنا. فإذا أثارك رئيسك وكتمت غيظك إبقاء على عملك، فهذا كبح إرادي فرضته بنفسك على عاطفتك، أما إذا كنت تكبت عاطفة معينة نحو رئيسك، فإنك لن تستطيع أن تدرك كنهها على وجه التحديد، سواء كانت الحب أو البغض أو الحسد.

ولما كان لكل إنسان عقل باطن يشتمل على الإحساسات والرغبات المكبوتة، لهذا كان كل منا خليقًا بأن يعاني –إلى حد ما– صراعًا بين الآمال والرغبات الواعية التي تدفعه في اتجاه معين، وبين الإحساسات المكبوتة التي تدفعه في اتجاه مضاد. والحقيقة التي لا نعيها أن جانبًا كبيرًا من نشاطنا يتبدد هباء في هذا الصراع، وأن انشغالنا بهذا الصراع يبقينا حيث نحن، بدلًا من أن نتقدم في طريق النضج العاطفي؛ وهذا هو السبب في أن

أكثرنا أقل سعادة مما ينبغي.

وإذن فطريقك إلى السعادة، هو أن تحل مشكلة هذا الصراع، بأن تستكشف نفسك وتقبلها على علاتها، وأن تتخذ هذا الموقف نفسه حيال الناس. ذلك أنك ما لم تعرف نفسك، فلن يسعك أن تلائم بين نفسك وبين الآخرين.

مركب النقص

لعل أشيع ما تداوله الناس من نظرية الدكتور "الفريد أدلر" التي عارض بها نظرية فرويد، وأقام عليها مدرسته الخاصة المعروفة باسم "علم النفس الفردي"= هو ما سماه "مركب النقص"، فقد صادفت هذه العبارة وترًا حساسًا عند البشرية المعذبة، وعزا إليها الكثيرون افتقارهم الملاءمة بين أنفسهم وبين الآخرين.

نعم، إن الكثيرين منا يعانون أحيانًا إحساسًا ممضًا بالنقص، ولكن هذا الإحساس لا ينشأ قط عن ذكرى متخلفة من عهد الطفولة، كما حاول أدلر أن يقول، وإنما الشخص الوحيد الذي تحس بالنقص عنه هو نفسك! نفسك "المثالية" التي يجسمها لك خيالك، ويخلقها خوفك الطفلي من مواجهة نفسك على حقيقتها. وأعجب ما في الأمر أن أشد الناس إحساسًا بالنقص هم أكثر الناس تعلقًا بالمثل العليا وأقربهم منها! ذلك أن المثل العليا، مهما تبلغ من درجات النبل والسمو، لا تعقب السعادة حتى تتسق مع حقائق الطبيعة البشرية. وكما قال وليم جيمس: "إننا لا نخضع الطبيعة حتى نخضع لها".

ولعلنا جميعًا نهزأ من المهندس الذي يشرع في إقامة جسر على أساس قوة احتمال يتوهمها دون أن يتحقق منها. ومع ذلك فقد ظل الإنسان منذ الأزل يقيم لنفسه فضائل ومثلًا عليا أخلاقية تفوق مقدرته وإمكانياته، كالطهر المطلق والأمانة المطلقة والفضيلة المطلقة، في حين أن طفلًا في العاشرة من عمره يسعه أن يدرك أن بلوغ هذه المثل العليا من المستحيلات المطلقة.

وقد بادر الكثيرون إلى مهاجمة التحليل النفسي على أنه ينكر وجود الخطيئة، ولكن الواقع أن التحليل النفسي لا ينكر "الإحساس بالخطيئة"، بل إن هذا الإحساس ظاهرة نفسية على جانب كبير من الأهمية، أما أن عملًا ما أو اتجاهًا ذهنيًا ما يعد خطيئة في حد ذاته، فهذا خارج عن نطاق التحليل النفسي. ويعرف المحللون النفسيون أنه متى دمغ المرء عملًا أتاه بأنه خطيئة اضطربت عاطفته، وتعذر عليه الوصول إلى الحافز الذي دفعه إلى هذا العمل، والحكم عليه حكمًا موضوعيًا، ولهذا السبب ينصح المحلل النفسي بأن يسقط المريض النفسي من حسابه الحكم على عمل ما أو إحساس ما بأنه متمشٍ مع الفضيلة أو منافٍ لها، وأن ينظر إلى هذا العمل أو الإحساس نظرة موضوعية محايدة، كما ينظر إلى عوامل الجو، أو التفاعلات الكيميائية.

لا تناصب نفسك العداء

ويحسب أكثر الناس أنهم لا بد أن يذكروا أخطاءهم ونقائصهم، وأن ينتقدوا أنفسهم، معتقدين أن هذا هو الطريق الأمثل للتقدم والنجاح.

وكذلك يحث أكثر الآباء أبناءهم على أن يذكروا نقائصهم كوسيلة لتحسين أنفسهم وتقويمها. والحقيقة التي لا جدال فيها أن انتقاد النفس، والمداومة على اتهامها لا يعقب إلا الصراع النفسي. ففي كل مرة تتهم فيها نفسك بارتكاب ذنب ما، تهب نفسك –في غير وعي منك، وكرد فعل طبيعي– للدفاع عن هذا الاتهام الموجه إليها، تمامًا كما يسبك شخص فتهب للدفاع عن نفسك، وتكيل له الصاع صاعين. وهذا الاتهام والدفاع، أو بعبارة أخرى هذا الصراع اللا واعي يطغى مع مضي الوقت على السبب الأصلي الذي أنشأه، حتى ليتعذر عليك أن تدركه.

وهبنا أقلعنا عن لوم أنفسنا واتهامها، أترى معنى ذلك أن ننتحل المعاذير لارتكاب الرذائل؟ كلا، على التحقيق. بل معناه أن ننظر إلى تصرفاتنا وأفعالنا على أنها نتائج طبيعية لتكويننا الذهني، وطبيعة البيئة التي تحيط بنا، والظروف التي نعيش فيها. فهذا خليق بأن يبصرنا بالدوافع التي تدفعنا إلى هذا العمل أو ذاك، ويجعلنا أدنى إلى الحكم الدقيق على الطيب والخبيث مما نفعل.

اصطراع رغباتنا

وليس لوم النفس هو العقبة الوحيدة التي تنأى بنا عن الرضا والسعادة، بل إن تضارب رغباتنا وتصارعها عقبة أخرى في طريق السعادة. مثال ذلك أن الطفل الذي يذهب إلى المدرسة لأول مرة يرغب في أن يرضي زملاءه ليحبوه، ولكنه يرغب في الوقت نفسه أن يفعل ما يشاء غير متقيد برغبات زملائه، أي بعبارة أخرى، إن الرغبات الفردية كثيرًا ما

تتضارب مع الرغبات الاجتماعية –أي التي يريدها المجتمع– فكيف نستخلص السعادة من هذا التضارب؟ إن هذا السؤال يقربنا شيئًا من الفهم الحقيقي لمعنى السعادة، فالسعادة حينئذ هي التوفيق بين رغباتنا ورغبات الآخرين.

ولعل خير ما ينصح به الشخص المنطوي على نفسه، هو أن يحول اتجاهه إلى الآخرين، وأن يحبهم ويهتم بهم، ولسوف يبادله الناس حينئذ حبًا بحب.

إطلاق طاقة النشاط

ومتى وطدت صداقتك مع نفسك، وكففت عن لومها واتهامها وقبلتها على علاتها، فسوف تجد أنك أطلقت بهذا طاقة من النشاط يسعك أن توجهها إلى أغراض نافعة مجدية. ولا تخشَ أن تكون بطبعك خطرًا أو شريرًا، فإنك بطبيعتك "محايد" تمامًا كالنشاط الذري يمكن، يستخدم في النافع كما يستخدم في الضار من الأغراض. ومتى حررت نفسك من الخوف فإن ذكاءك سيوجهك من تلقاء نفسه –مستعينًا بإمكانياتك– إلى طريق السعادة.

الفصل الثاني

هل تتخذ من ضميرك مرشداً؟

من أهم العوامل التي تقرر سعادتك، الصفة التي يتصف بها ضميرك، فإذا كان ضميرك مرنًا واقعيًا، يترك له حرية اختيار الطرق التي تحقق بها رغباتك وتستمتع بهذه الرغبات، فأنت خليق بأن تسعد في حياتك. أما إذا كان ضميرك كالذي وصفه "مارك توين" قائلًا: "إن لي ضميرًا يمزقني كوحش كاسر"، فأنت خليق بمعاناة التعاسة والحرمان. فإذا لم يكن لك ضمير على الإطلاق، كذوي الشخصيات المنحلة، فقد تحيا حياة خالية من الصراع الداخلي، ولكنك جدير بأن تنتهي إلى السجن أو إلى حد مصحات الأمراض العقلية.

أما الفكرة القديمة القائلة بأن لكل منا مقدرة فطرية على التمييز بين الطيب والخبيث، فقد نسفها علم التحليل النفسي من أساسها، إذ أثبت أن الأخلاق تكتسب ولا تورث، وأن الطفل الوليد لا يعي شيئًا مما يسميه الكبار "خلقًا"، حتى تنقضي سنوات طوال على ولادته. وأما لماذا لا يقترف الطفل جرائم، والحال كذلك، فمرجع ذلك إلى قصوره البدني والعقلي ليس إلا.

من أين تأتي غرائزك الخلقية؟

وإليك كيف يكتسب ما يسمى بالغرائز الخلقية: في كل مرة يعنفك

فيها أحد والديك أو يعاقبك على عمل أتيته، يرتبط هذا العمل في خاطرك بالألم والخوف. وكثيرًا ما يرتبط الألم والخوف في نفس الطفل بأشياء أخرى التي أصابه التعنيف من أجلها، مثال ذلك أن الطفل الذي لوث ملابسه بالطين، إذا عنفته أمه على ذلك، قد يقع في روعه أن كل قذارة تحيق به يستحق عليها العقاب، وأن في إخراج فضلات جسمه كذلك جرمًا يستحق الجزاء، ومن ثم ينمو وقد صاحبه إمساك مزمن قد يستمر إلى آخر حياته! ولقد أصبح الأطباء اليوم يؤمنون مع أطباء النفس بأن بعض حالات الإمساك يمكن أن ترد لأصل نفسي.

ثم يتقدم بنا الأمر شيئًا، فإذا خواطر الخوف الطفولية التي بثها فينا آباؤنا تتحول إلى إحساس بالذنب، تستثيره أفعال أو عواطف معينة. وكلنا– إلى حد ما– تظل نفسه ميدانًا لمعركة دائبة بين الإحساس بالذنب ورغباته الطبيعية. فإذا عاقنا الإحساس بالذنب أو الضمير –سيان– عن إرضاء رغباتنا الطبيعية، فإما أن تجد هذه الرغبات متنفسًا لها خلال ما يعرف بالتسامي، أو تظل معطلة، ومن ورائها طاقة نفسية مكبوتة تستثير في المرء نزعة التعدي، وإذن فما نسميه بالإحساسات الخلقية "أو الضمير" ليس أكثر من مجموعة من الخواطر الطفولية التي محورها الخوف، والتي تثير في نفسنا إحساسين: الأول أننا لسنا كما ينبغي أن نكون، والثاني أننا ينبغي أن نبلغ مثلًا أعلى غامضًا أشد صرامة مما ندرك.

وقد سمى فرويد الضمير باسم "الذات العليا"، ووصفه بأنه ظل الأبوين منعكسًا على أنفسنا. ولعل أخطر ما في هذا الضمير أنه أقدم عهدًا من العقل والإدراك، ومن ثم فهو بعيد عن التأثر بالعقل قريب إلى

التأثر بالعواطف الطفولية، وهو يظل كذلك طوال حياتنا.

ولعله كان يهون خطر الضمير لو أن تدخله كان مقصورًا على الأفعال وحدها، ولكن الواقع أن "الإحساس" في رأي الضمير كالفعل تمامًا، فلو أنك تمنيت شيئًا لا يرضى عنه الضمير لأشاع فيك الإحساس بالذنب، تمامًا كما يشيعه فيك لو أنك أتيت هذا العمل فعلًا ، على أن الضمير لا يظل محتفظًا بسيطرته طول الوقت، حتى عند أشد الناس استمساكًا به. فالتحليل النفسي يرى العقل مؤلفًا من ثلاثة مكونات هي:

الذات العليا "الضمير". والذات، وهي النفس التي تدركها من آرائك وإحساساتك، وفكرتك الواعية عن نفسك. والذات الدفينة، وهي مستودع الغرائز والحوافز والدوافع اللا واعية. . والصراع دائم أبدًا في أنفسنا بين الذات العليا "الضمير" والذات الدفينة "الغرائز"، فالأولى تسعى إلى حرمان الثانية مما تطلبه وترغب فيه، والثانية تكافح لنيل مطالبها وتحقيق رغباتها.

توقيع الجزاء

وأهم ما يقترن بالإحساس بالذنب هو الرغبة في توقيع الجزاء على النفس وإنزال العقاب بها. وهذه الرغبة جزء من حلقة مفرغة تبدأ:

١- بأن يلمس الطفل حنقًا وغضبًا من الشخص الذي يعلم الطفل أن حياته معتمدة عليه "الأب أو الأم أو من في حكمها".

ثم

٢– بأن ينزل هذا الشخص العقاب بالطفل نتيجة لعمل أثار غضبه.

ثم

٣ – بأن يتصالح الطفل مع والده ويظفر أخيرًا برضاه.

وتصبح هذه الحلقة المفرغة، فيما يلي من مراحل نمو الطفل، جزءًا من نفسيته، ويحل "الضمير" محل الوالد. فإذا ارتكب المرء "أو تمنى" شيئًا لا يرضى عنه ضميره "الذي هو ظل والده"، أنزل المرء بنفسه العقاب في صور متباينة، فإذا استشعر أنه نال الجزاء الكافي غمره الإحساس بالرضا "كما لو كان الوالد أو الضمير قد رضي وعفا"، ثم يعود المرء يكرر الأمر نفسه! والعقاب الذي ينزله المرء بنفسه في هذه الحالة، إنما يتأتى نتيجة ما يشبه اتفاق بين الغرائز وبين الضمير، بمقتضاه يحقق المرء رغبات غرائزه، بشرط أن ينال الجزاء ندمًا أو قلقًا، أو بأية صورة أخرى من صور العقاب النفسي.

القلق عقابًا نفسيًا

والقلق أشيع صور العقاب التي ينزلها المرء بنفسه نتيجة إحساسه بالذنب، فالقلق يقوم –من الوجهة النفسية– على أساس أننا نستحق أن يقع لنا شيء مكدر. وتوقع الكدر أو السوء أو المكروه هو نفسه القلق. مثال ذلك أن الزوجة التي تتوقع أوبة زوجها العائد بالطائرة، والتي تمض نفسها بالقلق والتوجس من سقوط الطائرة، قد تكون استشعرت رغبة لا واعية في سقوط الطائرة، ومن ثم فهي تعذب نفسها لهذه الرغبة بالتوجس والقلق!

وإنك لتجد أن عقاب النفس وراء التعاسة الإنسانية في شتى صورها كالبرود الجنسي والعقم، والشذوذ الجنسي،والطلاق والشقاء الزوجي، ومعظم الأمراض النفسية، وأكثر الأمراض النفسية الجسمية كقرحة المعدة، وضغط الدم العالي وغيرهما.

هل الضمير عدو لنا ؟

أيعني ما أسلفنا من أمر الضمير إذن أننا نكون أحسن حالًا لو لم يكن لنا ضمير على الإطلاق؟ كلا! فإننا جديرون –في ثورة الغضب– أن نرتكب جريمة قتل لو لم يكن لنا رادع مثل الضمير، يعمل من تلقاء نفسه، تمامًا كما يضغط سائق السيارة على "فرامل" سيارته تلقائيًا في حالة الخطر.

وقد قلت في مستهل هذا الفصل إن أفضل أنواع الضمير ما كان مرنًا واقعيًا، فهذا ضمير يعين على بلوغ السعادة ولا يعرقل طريقها. ولكن، ماذا تفعل إذا كان لك ضمير يشعرك بالذنب؟

إن الإحساس بالذنب ما دام ينشأ عن خواطر الخوف، ففي وسعك دائمًا أن تنمي خواطر أخرى متحررة من الخوف توازن الخواطر الأولى أو ترجحها ،فإذا كان منشأ إحساسك بالذنب صرامة والديك وشدتهما، ففي إمكانك أن تحل شخصًا آخر من نفسك محل والديك، على أن يكون هذا الشخص أكثر مرونة وواقعية.

كما أنه يجدر بك في هذه الحال أن تلاحظ الناس، وترى كيف يفعلون جميعًا ما تحس أنت وحدك بالذنب من أجله.

الفصل الثالث

كيف تصحح أخطاءك ؟

مهما تكن أفلحت في إزالة الآثار التي تركتها انطباعات الطفولة الخطأ في نفسك، فإنك تظل تستشعر الحاجة إلى إزالة بعض الرغبات أو العادات التي تحجب عنك السعادة، أو تسبب لك الشقاء. وأنت تسمي هذه الرغبات أو العادات "نقائص" أو "نقط ضعف"، ولعلك حاولت أن تسيطر عليها فأخفقت، أو أفلحت إلى أجل محدود. فهل ترى يعني هذا أنه كتب عليك أن تظل هذه النقائص لاحقة بك لا تملك لها دفعًا؟ أم هل استكشف التحليل النفسي شيئًا يجديك في التخلص منها أكثر مما تجديك قوة الإرادة وصرامة التصميم؟

إنك على التحقيق لا ينبغي أن تقول لنفسك ممتثلًا: هكذا أنا وهكذا سأكون دائمًا، فإن نقائصك في الوسع تقويمها، وما تسميه نقط ضعف يمكن أن تتحول إلى عناصر قوة، لو أنك عرفت السبيل وخطوت فيه.

فإذا كان ما يتعسك نقائص حقًا، وليس صوت الضمير يهتف بك، أو تستشعر التعاسة من أجل أشياء لا ضرر منها في الواقع، فالخطوة الأولى هي أن تعرف ما هو النقص. فالنقص في الواقع ليس إلا نوعًا من خداع لا شعوري. إنه ليس إلا طريقة نحاول بها إرضاء حاجة ملحة عن طريق ملتوٍ.

ولقد علمت مما سلف أن تصرفاتنا جميعًا تهدف إلى إصابة اللذة أو

السرور، تدفعنا إلى ذلك غرائزنا، وعلى الأخص مبدأ اللذة الذي أسلفنا ذكره.

رغبات البشر جميعًا واحدة

وقد أثبت التحليل النفسي أن الغرائز واحدة في الجنس البشري كافة. فنحن جميعًا، ذكورًا وإناثًا، قديسين وماجنين، إنما نشتهي رغبات واحدة، وليس من اختلاف بين أحدنا والآخر إلا في الطريقة التي نحاول بها إشباع هذه الرغبات.

على أننا وإن اشتهينا رغبات واحدة، أو على الأصح نوعًا واحدًا من اللذة، إلا أن ثمة اختلافًا كبيرًا في درجة الرغبة، وهذا هو الذي يميز الأفراد بعضهم عن بعض، ويضفي على المرء شخصية فريدة في نوعها. مثال ذلك أننا جميعًا نفضل الراحة والترف على العناء والشظف، ولكن أحدنا قد يعلق أهمية كبرى على عشاء فخم دسم، في حين لا يعلق الآخر على ذلك أهمية على الإطلاق.

وما نسميه نقصًا ليس إلا تعبيرًا عن مدى الأهمية التي نعلقها على أهداف أو رغبات معينة، وعن مدى تصميمنا على الوصول إليها بطريقة نحس منذ زمن الطفولة أنها الطريقة الوحيدة لتحقيقها. وكمثال على ذلك الرغبة في الحصول على إعجاب الناس وتقديرهم، فقد تقف هذه الرغبة عند مرحلة طفولية يستهجنها الناضجون وينفرون منها، وهي المرحلة التي تسمى بالاصطلاح النفسي "العرض"، أي رغبة الطفل في عرض أعضائه التناسلية على الناس. فإذا ثبتت هذه الرغبة في المرء برغم نضجه، عند

هذه المرحلة سميت نقصًا أو شذوذًا. وعسى أن تنضج هذه الرغبة الطفولية جزئيًا فتتخذ شكل التفاخر، وحب الظهور، أو عسى أن تكون هذه الرغبة قد كبتت نتيجة تعنيف الأبوين للطفل وإبداء استهجانهما له، فيصيبه ذلك بالخجل في مستقبل حياته. فالخجل في أساسه رغبة في العرض مقترنة بالخوف والإحساس بالعار، يسعى المرء جاهدًا لمغالبتها؛ كي يطبع في الغير أثرًا طيبًا حميدًا.

التسامي

على أن ثمة وسيلة لإرضاء هذه الرغبة ومشابهها ليس فيها ما ينفر الناس ويستثير احتقارهم، بل هي على العكس تثير فيهم السرور والتقدير، وتسمى هذه الوسيلة بالتسامي، وهي تتلخص في إيجاد طريقة لإشباع الرغبة الملحة مساوية عاطفيًا لتلك الطريقة المحرمة المستهجنة ، ففي حالة الشخص الراغب في العرض مثلًا، يسعه أن يجد متنفسًا لرغبته في اتخاذ التمثيل مهنة، فهنالك لا يلقى الإعجاب وحسب، بل الجزاء المادي أيضًا، بل إني أشك في أن يخلو الواعظ والمحاضر والمدرس، وكل من يتمهن مهنة تتطلب الظهور أمام الجمهور، من أثر –ولو طفيف– من آثار الرغبة الطفولية في العرض.

وأهم ما في التسامي أنه يسمح لك بالتنفيس عن الطاقة النفسية، في مجالات شخصية أو اجتماعية مثمرة، بدلًا من حبسها في شكلها الأول، فتكون بذلك سببًا من أسباب الصراع. فمن المؤكد أننا جميعًا –إلا فيما ندر– لم نوفق في إطلاق طاقتنا النفسية كلها؛ والسبب في ذلك ليس

مرجعه إلى القمع وحده، بل إلى الصراع الذي لا ينتهي، بين رغباتنا الغريزية، وبين جهودنا لننهى أنفسنا عن عمل ما نخشى أن يستهجنه الناس، أو يستهجنه ضميرنا. وفي استطاعتك أن تعقد هدنة بين هذين العاملين المصطرعين، وأن تجمعهما تحت راية واحدة "راية الحصول على السعادة"، ولسوف تدهش عندئذ لوفرة الوسائل التي ستجدها متاحة لك.

وفيما يلي نعرض لطائفة من النقائص الشائعة، وكيفية تقويمها بالتسامي:

نزعة التعدي :

إن ما نسميه نزعة التعدي يمكن أن يكون نقيصة من أسوأ النقائص أو صفة من أفضل الصفات. وكثيرة هي المناقشات التي تدور حول نزعة التعدي، وهل تولد مع الإنسان أم تكتسب، ولكنها مناقشات أكاديمية بحتة، ولسنا معنيين بها هنا. على أن الحقيقة التي لا جدال فيها أن حرمان المرء من بعض رغباته يفضي حتمًا إلى نزعة التعدي، ولما كنا جميعًا نشب محرومين من رغبة أو أخرى، فإن نزعة التعدي توشك أن تكون عامة بين الناس جميعًا.

ونزعة التعدي -كسائر النقائص- يمكن التسامي بها، وعسى أن ينفس عنها شخص ما بممارسة الملاكمة، وينفس عنها آخر بممارسة كرة القدم أو أية رياضة أخرى، فمعظم أنواع الرياضة تمثل معركة وكفاحًا من أجل النصر.

وفي الاستطاعة أن نجعل من ذلك المظهر من مظاهر نزعة التعدي

الذي نسميه "حدة المزاج" شيئًا ذا قيمة، إذا تعلمنا كيف نسيطر عليه ونستخدمه في الأوقات المناسبة. وقد كان "لاجواديا" محافظ نيويورك السابق مشهورًا بحدة المزاج، ولكن الكثيرين من عارفيه كانوا يرون أن حدة مزاجه لا تأتي عفوًا، وإنما وفقًا لخطة مرسومة، ولإصابة هدف لم يكن إلا بهذه الوسيلة.

فإذا وسعك أن تفيد من حدة المزاج وأن تستخدمها في الزمان والمكان المناسبين، أمكنك أن تحولها من نقيصة إلى عنصر قوة.

حب الاستطلاع :

وكثيرًا ما يعد حب الاستطلاع نقيصة عند الأطفال، وخاصة إذا اتجه إلى المسألة الجنسية. أما عند الكبار فيعد نقيصة إذا اتجه إلى تقصي شؤون الناس الخاصة ، على أن أكثر التقدم الذي أحرزته البشرية إنما جاء نتيجة لرغبة ملحة في تقصي أمور الدنيا واستكناه خوافيها، والعلوم والفنون على اختلافها شواهد على حب الاستطلاع الذي كان يتصف به روادها، فحب الاستطلاع في ذاته ليس نقيصة، وإنما الاتجاه الذي يتجهه هو الذي يحدد أنقيصة هو أم مزية.

الاندفاع في اللهو

ولا يعد الانسياق وراء اللهو نقيصة إلا في حالة واحدة، هي تلك التي يهمل المرء فيها التسامي به، وينغمس في لهو ذي طابع طفولي. فمن الواضح أن استمتاعك الليلة على حساب ألم تعانيه غدًا ليس نقيصة بقدر ما هو حماقة، أما الرجل الذي تعلم كيف يلهو، فإنه لا يسعد نفسه

وحسب، بل يسعد غيره كذلك، فحسن الذوق نوع من "اللهو الناضج"؛ لأنه يدفع إلى اختيار الأشياء التي تشيع فينا أكبر قسط من الرضا. والفرنسيون يميزون بين "الذواقة" الذي يعتبر إعداد الطعام فنًا، وبين "النهم" الذي لا يهمه إلا كمية الطعام بغض النظر عن جودة طهوه.

اقتراحات ثلاثة :

إن كنت تسعى إلى تحويل نقائصك الواقعية، أو نقط الضعف التي تستشعرها إلى عناصر قوة، فإليك اقتراحات ثلاثة:

١- كن أمينًا مع نفسك. أو بعبارة أخرى تقبل نفسك على علاتها، فإنك إن كنت تستشعر غضاضة من رغبة ملحة وعمدت إلى التسامي بها، محاولًا إيجاد مساوٍ عاطفي لها، فإنك ستنقل هذه الغضاضة إلى نشاطك الجديد الذي تحاول التسامي به عن رغبتك الأولى.

٢- اذكر أن التسامي هو وليد عقل مرن، فإذا أخفقت في عمل ما، لا تقنط ولا ترتد على عقبيك، بل اعمد إلى عمل آخر، وادأب على المحاولة.

٣- وأخيرًا اذكر أن جوهر التسامي يكمن في أن ما تفعله لا ينبغي أن يجلب السرور لك وحدك، بل يجلبه كذلك للآخرين.

الفصل الرابع

هل يتحتم أن تكون ناجحاً؟

منذ سنوات مضت حاولت أن أنشر مقالًا في إحدى الصحف بعنوان "هؤلاء حطمهم النجاح"، واعتزمت أن أبين فيه كيف أن النجاح يكلف من الإجهاد العصبي أضعاف ما يكلف الإخفاق، وأن أضع أمثلة لأشخاص لم يبلغوا النجاح إلا على حساب صحة أبدانهم وسلامة أعصابهم، وأن أوضح فيه كيف أن الكفاح من أجل النجاح يتضمن في الأغلب رغبة "لا واعية" في بلوغ أهداف كانت محرمة على المرء في وقت الطفولة، ومن ثم يصاحبها الإحساس بالذنب، فكلما مضى المرء في بلوغها كلما جاش في نفسه الإحساس بالذنب، الذي يدعو بدوره إلى إنزال العقاب، وكثيرًا ما ينتهي هذا العقاب إلى حد تحطيم المرء لحياته.

"منافٍ للروح الأمريكية"! وللناشرين العذر في رفضهم –فيما أرى– تمشيًا مع الروح السائدة في طبقة معينة من الناس، تعلق أهمية كبرى على "الطموح" بنوع خاص، وترى أن فقدان الطموح مرادف للضعف والاستخذاء.

اللذة لا النجاح

أما هل الطموح فضيلة أم رذيلة، فسؤال لكي تجيب عنه ينبغي أن تجيب أولًا عن سؤال آخر: هل يجعلك النجاح أوفر سعادة؟ والإجابة عن

هذا السؤال الأخير لا تتوقف على مقدار طموحك، وإنما تتوقف على بواعث هذا الطموح، والسبل التي تركبها لتحقيقه ، فاللذة لا النجاح، هي المقياس الطبيعي الذي تعرف به إن كنت فعلت شيئًا أرضى حاجة لجسمك أو لنفسك، وإن هذا المبدأ لينطبق ويستمر قائمًا، رغم ما عساه يكون استقر في نفسك من انطباعات الطفولة الزائفة عن النجاح، ومن الأفكار المغلوطة عن ماهية رغباتك وحاجاتك.

وثمة حقيقية أخرى لا تقل أهمية عن سابقتها، وهي أنك بوصفك إنسانًا تخالجك رغبة غريزية في الحصول على قدر من اللذة أكبر مما يفي بحاجتك الدنيا. وهذا الفائض من "اشتهاء اللذة" –وهو الذي يقوم عليه الطموح الطبيعي– هو الأساس الذي يرتكز عليه تفوق الرجل على أقرانه.

ولعل النمر إذا اجتمع له المأوى والرفيقة والفريسة سوف يقر في مكمنه لا يحرك ساكنًا، حتى يستشعر بالبرودة أو الظمأ الجنسي أو الجوع. ولكن الإنسان على العكس، فهو لا يكتفي بما يقيم الأود من الزاد، ولكنه يصنف طعامه، ويجعل له مواسم، ويسعى جاهدًا في إيجاد مزيد من وسائل الاستمتاع به والإفادة منه. فالإنسان المتمدين لا يفتأ باحثًا عن مزيد من ألوان الطعام، وإذا كان المتجرون بأصناف الغذاء يشجعون في الإنسان هذه النزعة، فإنهم يعبرون بهذا عن رغبتهم بدورهم في جمع مزيد من المال؛ لتحقيق مزيد من المتع واللذات لأنفسهم.

والحق أن "جنون اللذة" الذي يرمي به رجال الأخلاق الشعب الأمريكي خاصة، هو الذي إليه يرجع الفضل في زعامة أمريكا للعالم من

حيث الثروة والتجارة والتقدم الفني. وليس ينبغي أن يغيب عن الذهن أن تجارة الكماليات "كأجهزة الراديو، والأفلام السينمائية، والسيارات وما إليها" كانت آخر ما تأثر بالأزمة الاقتصادية في عام ١٩٣٠ وما تلاها، كما كانت أول ما شق سبيله إلى الانتعاش عقب انقشاع الأزمة، وسواء كانت الإعلانات التجارية، التي ازدهرت في الآونة الأخيرة –نعمة أو نقمة– إلا أن من أهم وظائفها إثارة رغبات الجمهور في الحصول على أنواع مستحدثة غالية الثمن من اللذات. والحقيقة التي لا شك فيها أن أضمن الطرق للوصول إلى الثراء والشهرة هي أن تمنح الآخرين أصنافًا متعددة من اللذة، وكمثال على ذلك الشهرة والثراء اللذان ينعم بهما ممثلو السينما والمشتغلون بها؟

على أن ازدهار الأعمال ليس هو وحده وليد الرغبة الإنسانية في نيل قسط أوفر من اللذة، بل خذ الفن مثلًا، فإنه في مبدأ الأمر ليس إلا تساميًا بالدوافع النفسية المكبوتة، ولكني أشك في أن يوجد رسام أو كاتب، أو موسيقى لم يستشعر السعادة وهو ينتج ويبدع في الميدان الذي اختاره لنفسه. وقل الشيء نفسه عن العلماء المخترعين، ورجال الدين الزاهدين. فحيثما كانت رغبتك في مزيد من اللذة –وهذا هو الطموح– موجهة وجهة طبيعية واقعية، فإنك خليق بأن تكون شخصًا أوفر سعادة وأنبه ذكرًا.

اللذات الثانوية

على أن النجاح في العمل والابتكار العلمي ليست كلها إلا لذات

ثانوية، وهي وإن كانت تساعد على زيادة استمتاعك باللذات الأولية في الحياة إلا أنها لا ينبغي بحال أن تحل محل اللذات الأولية، أي الطبيعية التي تفرضها الحياة. أما هذه اللذات الأولية التي ينبغي أن تشبع كي تحصل على السعادة الحقة، فهي اللذات الجنسية بأوسع معانيها، واللذات النفسية التي يبعثها الرضا عن النفس، والتي تبتعث بدورها سكينة النفس.

أما أن تحاول إحلال اللذات الثانوية محل اللذات الأولية، فمثلك عندئذ كمثل من يحاول سد رمقه بالحلول دون الطعام، أو باللذيذ من الطعام الذي خلا من الفيتامينات الحيوية.

أذكر أنني التقيت في أحد القطارات بمليونير مشهور فكان مما قاله لي: ما أهون أن تجمع مليون دولار إذا أسقطت من حسابك كل شيء آخر. وسألته عندئذ: أيخلق بنا أن نجمع مليون دولار على حساب كل شيء آخر؟، فقال هاتفًا: بحق الجحيم، كلا! وأحسب أن اختيار صاحبي المليونير للتوفر على جمع المال على حساب أي شيء آخر إنما كان وليد خوف لا واعٍ، أو دوافع نفسية مكبوتة منعته من إشباع لذاته الأولية التي أدرك متأخرًا أن السعادة وسكينة النفس تعتمدان عليها.

وصرح لي ثري آخر قائلًا: "لقد بلغت بي الحال أنني أصبحت أعتقد أن الناس لا تحبني إلا لمالي، حتى زوجتي!" وغاب عن هذا الثري كذلك أن دافعًا نفسيًا مكبوتًا –لعله خوف "لا واعٍ" من انصراف الناس عن حبه– هو الذي دفعه إلى جمع ثروته كتعويض عن هذا الإحساس الدفين.

خطورة الإحلال

وتكمن خطورة الاستعاضة باللذات الثانوية عن اللذات الأولية، في أن النجاح الوقتي الذي يحظى به المرء يظل قناعًا لحرمان داخلي تتعمق جذوره يومًا بعد يوم، والنتيجة الحتمية لهذا الحرمان نزعة إلى العدوان والحقد والكراهية تتجه إلى الآخرين أو إلى المرء نفسه.

وأخطر أنواع الطموح لصاحبه وللناس هو ما أحل لذة ثانوية محل اللذة الأولية، ولعل خوف القصور الجنسي –سواء كان واعيًا أو لا واعيًا، وهو ما يعرف عند علماء النفس باسم عقدة الإخصاء– هو أشيع الدوافع لذلك الإحلال وأعمقها أثرًا.

سرد لي "ب. هارولد" أثناء التحليل قصة ما زال يذكرها منذ كان في الخامسة من عمره. فقد لاحظت أمه يومًا أنه يداعب عضوه التناسلي فما كان منها إلا أن استحضرت مقصًا ولوحت به في وجهه صائحة: إن عدت إلى هذا مرة أخرى فسأقصه قصًا! وصحيح أن حادثة واحدة كهذه ما كان لها أن تكيف حياة هارولد كلها، ولكنها ملأته خوفًا من "المقصات"، حتى لقد كان يعتبر ذهابه إلى الحلاق محنة ما بعدها محنة! وبهذه المناسبة فقد حدثني عدد من الحلاقين بما لا حظوه من شيوع خوف الناس من المقصات.

وقد كان لاتجاه والدي هارولد في تربيته أثر كبير في ملئه خوفًا من كل ما يوحي باللذة وعلى الأخص اللذة الجنسية، فشب وفي نفسه خوف لا واعٍ من أن يحرم من عضوه التناسلي. ويصح أن أذكر في هذا المقام أن ما

يسمى "عقدة الإخصاء" لا يقصد به استئصال الخصيتين حقيقة، وإنما يقصد به فقد العضو التناسلي.

وكان من جراء خوف هارولد من فقد رجولته أن استشعر رغبة جامحة في إثبات القوة والحصول على الأهمية، في ميدان آخر غير الميدان الجنسي الذي حرمه عليه أبواه. واتجه طموحه وجهة الموسيقى، واستقر عزمه على أن يصبح عازفًا لا يبارى على "الفيولونسيل". ولقد أهمل في هذا السبيل صحته، وتجاهل مسؤولياته العائلية، وأوصل زوجته إلى شفا الإملاق؛ لأنه لم يعد له في الحياة شغف إلا بالموسيقى، وشهد النقاد الموسيقيون الذين استمعوا له أنه نسيج وحده في العزف على "الفيولونسيل"، ولكنه برغم ذلك لبث مغمورًا؛ لأنه أبى أن يوفق بين عزمه وذوق الجمهور، وأخفق إخفاقًا ذريعًا في الظهور بفنه أمام الناس، بل كان يعتزل الناس ويتجنب مجتمعاتهم.

ولقد صرح لي هارولد في خلال التحليل بأن الهدف الذي هدف إليه من كفاحه هذا هو "أن يبرز بروزًا يطغى به على أبيه"، أي بعبارة أخرى يصبح "أكثر رجولة" من أبيه، ولكن هذا الهدف كان يصاحبه الإحساس الدفين بالذنب، الأمر الذي حدا به إلى أن يتنكب طريق الشهرة، وقد أصبح منه قاب قوسين أو أدنى.

ولم يكن هارولد قاصرًا من الوجهة الجنسية، وإن كان مر به وقت لاقى فيه صعوبة في هذه الناحية، إذا ظهر له زميل، أحس هارولد أنه ينافسه ويطغى عليه في نشاطه الجنسي. ولكن القاعدة أن القصور الجنسي

–جزئيًا كان أو كاملًا– لا بد من توفره في معظم الحالات التي تطغى فيها اللذات الثانوية على اللذات الأولية وتحجبها.

وطبيعي أنه ليس ثمة إحصاءات رسمية تبرهن على صدق هذا القول، ولكني عرفت عددًا من رجال الأعمال الناضجين الذين يعانون القصور الجنسي، الأمر الذي يقوي الظن بوجود صلة بين القصور الجنسي وحب القوة أو السيطرة.

ولا يدري أحد الحقائق الكاملة عن حياة هتلر الجنسية، ولكن ما نعرفه عن هذا الموضوع يوحي بأنه كان يعاني قصورًا سيكولوجيًا" أي عجزًا جنسيًا ناجمًا عن الخوف والتضارب العاطفي"، وبأن رغبته في السيطرة والغزو كانت ترمز إلى التعويض عن هذا القصور. وقد صادف هتلر امرأة "إيفا براون" وسعه أن يثبت معها قدرًا من الرجولة، فشغف بها حبًا، وربما كان هذا الحب خليقًا بأن يغير اتجاهه في الحياة لو لم يأتِ متأخرًا، ولو لم يكن أسلوبه في الحياة قد تشكل وأصبح من العسير تحويله.

تبرئة النفس

وثمة أساس آخر يقوم عليه الطموح غير الطبيعي، هو محاولة تبرئة النفس مما لحق بها من اتهامات موجهة إليها، في الأغلب في زمن الطفولة من الوالدين، كأنهم يتهم الوالدان ولدهما بأنه غير جدير بالحب، أو يظهرا شكهما في أن يصبح يومًا شيئًا مذكورًا. ذلك أن احترام الذات إنما يستمده الطفل من اطمئنانه إلى حب والديه له ورضاهم عنه، ولهذا الحب بدوره لذة أولية تتطلب الإشباع، ولا يحرم منها الطفل بغير عواقب وخيمة

تحيق به.

وعسى أن يفضي افتقار المرء لاحترام الذات إلى نتائج ذات قيمة اجتماعية. فمعظم أولئك الرجال والنساء الذين تدفعهم رغبة قوية إلى إنقاذ العالم من منغصاته وآلامه، إنما يستمدون هذه الدوافع من رغبة طفولية في "إنقاذ أنفسهم" من الإحساس بالذنب، ذلك الإحساس الذي ابتعثه حرمانهم من رضا الوالدين وحبهما.

على أن نقطة الضعف في هذا النوع من الطموح أن المرء يظل في نفسه أثر لا واعٍ من النزعات العدائية، التي هي وليدة الحرمان عادة. وإن كانت النزعة العدائية تتجه في أغلب الحالات إلى المرء نفسه، إلا أنها قد تتضح أحيانًا في الرغبة في قسر الآخرين على الصلاح برغم إرادتهم، وبشتى السبل، بل عن طريق القتل إن اقتضى الأمر! وإننا لنرى أمثلة على ذلك في عهد محاكم التفتيش في إسبانيا، وفي عهد تحريم الخمور في أمريكا حين اعتزم المطالبون بالتحريم أن يدسوا السم في زجاجات الخمر؛ ليموت بها من أبى الإصلاح، كما ترى أمثلة أخرى في الزهاد من رجال الدين يجاهدون في تحريم اللذات الجنسية على الآخرين، أو حملهم على دفع الثمن باهظًا في مقابل هذه اللذة.

أما في أهون المظاهر، فإن الرغبة في التعويض عن فقدان "احترام الذات" تتبدى في رغبة جامحة في الشهرة أو الحظوة بالإعجاب. وقد تجر هذه الرغبة إلى أن يختط المرء برنامج حياته على أساس ما يظنه الناس به، فيرتدي من الثياب ما يحبون، ويلقي ما يستهجنون، ويغشى من الأماكن

والمنتديات ما لا يتفق مع طبيعته، ولكن إرضاء للناس واجتلابًا لتقديرهم.

الآباء الطموحون

ولعل أقسى وأظلم ألوان الطموح -وهو للأسف أشيع الألوان!- ما يبديه الآباء من رغبة في أن يحقق أبناؤهم ما أخفقوا هم فيه، وعسى أن يكون الأب الذي يتباهى قائلًا: "سيكون ابني خيرًا مما كنت"، صادرًا في ذلك القول عن عاطفة حقة، ولكنه إن كان مهتمًا بأن يتفوق ابنه في ميدان معين أخفق هو نفسه "أي الأب" فيه، فإنه عندئذ قد تجاهل مصلحة ابنه، ولم يعد له اهتمام بميول ولده واستعداداته الخاصة.

وقد تكون الممثلة الناجحة صادرة في عشقها للتمثيل عن إرضاء رغبتها الخاصة في اللذة، ولكن كثيرًا من الممثلات اللواتي لم يصبن من النجاح حدًا يذكر إنما دفعتهن إلى ميدان التمثيل رغبة قوية في تحقيق ما أخفقت أمهاتهن في تحقيقه. وإني لأعرف عددًا من النساء قسرتهن أمهاتهن قسرًا على الظهور على خشبة المسرح، وبقين هناك برغم إخفاقهن؛ لأنهن لا يحذقن وسيلة أخرى لكسب الرزق، أو لأن العزة تمنعهن من الاعتزال، وهن في الحقيقة يتمنين لو عشن حياتهن الطبيعية في كنف زوج وأبناء كسائر النساء.

وقد أوجز الدكتور "ماندل شيرمان" بجامعة شيكاغو، مدى الضرر الذي يلحق بالأبناء من جراء دفع آبائهم لهم في طريق غير الذي يؤهلهم له استعدادهم، فقال: "أن تحمل شخصًا على أن يفعل ما لا يستطيع، لهو أن تحمله على الاقتناع بأنه شخص لا قيمة له ولا وزن".

هل يزيدك الطموح سعادة؟

ثمة وسائل تستطيع بواسطتها أن تقرر إن كان طموحك يميل بك إلى السعادة أو يجنح بك إلى الشقاء ، فإن كان طموحك ينطوي على نبذ كل جهد لتحقيق ما سميناه باللذات الأولية، فهذا طموح، ولا شك ينأى بك عن طريق السعادة، أما إذا كان لك نصيب من تلك اللذات الأولية، ووجدت في نوع آخر من أنواع اللذات ما يشعرك بمزيد من الرضا، فأنت إذن في الطريق القويم إلى السعادة.

فإذا كنت تستشعر الإحساس بالذنب لأنك خالٍ من الطموح، فلا تحسب أن ذلك معناه الضعف أو التواكل، وإنما معناه أن الرغبة في النجاح –وهي رغبة ولدت معك– معطلة لا تؤدي عملها كما ينبغي، وفي وسعك أن تقف على أسباب هذا التعطل، وهي غالبًا القمع أو الخوف. فإنك لا تجد إنسانًا طبيعيًا حقًا –والإنسان الطبيعي كما أسلفنا هو الإنسان السعيد– ثابتًا لا يتحرك ولا يتقدم نحو مزيد من العمل والإنتاج والنجاح.

والنجاح ليس شيئًا يحقق ثم يفرغ المرء بعد ذلك ليستمتع به، كلا، فقانون الطبيعة ينص على أن كل ما يكف عن الحركة والنمو فقد هلك وفنى. ومن ثم فمهما يمتد بك العمر فأنت واجد دائمًا أهدافًا متجددة تبتغي بلوغها، ولا تكف عن السعي للوصول إليها.

الفصل الخامس

كيف تعايش الناس ؟

أول ما ينبغي أن تعلمه في فن معاملة الناس أن الناس يريدون منك أن تحبهم، وأنهم سوف يحبونك إذا اطمأنوا إلى حبك لهم. أو أن هذا – على الأقل– هو ما يصدق على تسعة أشخاص من كل عشرة، والشخص العاشر في الأغلب هو النوع الذي يسميه علماء النفس "بارانويد"، وهو الدائب الشك والاشتباه في الناس، والذي لا يصدق في ظنه أن أحدًا يحبه ويهتم به، ومن ثم قل أن يتخذ صديقًا.

أما فيما عدا ذلك فالقاعدة العامة أنك متى أبديت ودك للناس وأظهرت استعدادك لأن تقول "نعم"، منحازًا إلى صفهم في جدل يخوضونه أو مسألة يبسطونها، فأنت حتمًا فائز بصداقتهم في غير عناء.

وبرغم أنني وقفت على الكثير من مساوئ الطبيعة الإنسانية إلا أنني أعتقد أن الصداقة والود طبيعيان، بل غريزيان، في علاقة الإنسان بإخوانه في الإنسانية. وكلما أمعنا في طرح مخاوفنا والانطلاق على سجيتنا، كلما اقتربنا من عالم تسوده المودة، والصداقة والنية الحسنة، ولهذا الاعتقاد أسباب تؤيده أسردها فيما يلي:

فقد أسلفنا أن الرغبة في الحصول على اللذة هي القوة الرئيسية الدافعة للتصرف الإنساني، ومن طبيعة اللذة أنها تكون أعظم لو شاركنا

فيها إنسان آخر، مما لو تحددت في أنفسنا واقتصرت عليها. وأقرب مثال لذلك قبلة الأم لطفلها، فهي ألذ من أية لذة يمكن أن يبتعثها الطفل لنفسه بنفسه، وضمة المحبة لحبيبها، هي كذلك ألذ من أية صورة من اللذة يبتعثها المرء بنفسه في نفسه.

وإذن فالحقيقة الأساسية في علاقات الناس ببعضهم أن على كل منهم أن يجد رفيقًا يلائم بين نفسه وبينه، ويجعل بينه وبين رفيقه لذة مشتركة.

وليس ينطبق هذا القول على اللذة الجنسية وحدها، بل ينطبق على سائر اللذات الذهنية كذلك. فتبادل الأفكار بين شخصين تقاربت أفكارهما لذة ذهنية. ووقوع هاوي جمع الطوابع على شريك له في هذه الهواية لذة ما كان لها أن تصبح على هذه الدرجة من القوة لو انزوى كل منهما في مكانه.

والود بين الناس طبيعة أيضًا؛ لأن محاولاتهم إشباع رغباتهم وإرضاء حاجاتهم تكون أيسر لو عملوا معًا، ولم يعمل كل منهم على انفراد. فالشاب الرياضي يحصل على أوفر قسط من اللذة إذا زاول رياضته ضمن فريق، وفي اتساق وانسجام مع زملائه اللاعبين، وكذلك عازف آلة الموسيقية يستشعر بدوره أكبر قسط من اللذة إذا كان ضمن مجموعة من العازفين.

والود بين الناس طبيعة وغريزة كذلك؛ لأن الإحساس بالانتماء –أي انتماء المرء إلى جماعة– عامل أولي من عوامل الطمأنينة التي لا بد من توفرها للإنسان. والذي عجز عن أن يوجد لنفسه جماعة ينتمي إليها،

ومضى في الحياة وحيدًا، خليق بأن ينقلب مريضًا نفسانيًا أو مجرمًا، أو قوامًا بين هذا وذاك.

لِمَ لَمْ يَسُد السلام؟

وعسى أن نتساءل: إذا كان من الطبيعي أن يحب الناس بعضهم بعضًا، وأن يجدوا اللذة في العمل معًا، فلم لم يسد السلام والوئام الأرض إذن؟ أو لعلك تريد أن تجعل السؤال "شخصيًا" فتقول: إذا كان الناس ينتظرون مني أن أحبهم، ويقبلون علي إذا وثقوا في حبي لهم، فلماذا أصادف منهم من يختار عدائي؟

فإذا كنت قد صادفت من اختار عداءك، فالأرجح أن منشأ هذا العداء أنك تمثل عقبة تعترض سبيل وصوله إلى اللذات التي يرغب في الحصول عليها. كأن يكون لك المال الذي يشتهيه، أو المركز الذي يطمع فيه، أو لعله يرى أنك تحس الشيء نفسه تجاهه، وأنك تريد أن تسلبه شيئًا يقدره ويعتز به إذا سنحت لك الفرصة.

وقد يكون ما يحسه الشخص الآخر صحيحًا، وقد يكون انعكاسًا لإحساساته الداخلية. مثال ذلك أن كثيرًا ممن يتوجسون من غش الناس لهم وخداعهم إياهم، وإنما يعبرون عن إحساساتهم هم أنفسهم حيال الناس، وهم في الأغلب الغشاشون الخادعون! والذي يدأب على الشك في زوجته، ويظن بها الخيانة، عسى أن يكون صادرًا في شكه وظنه عن خيانته هو سواء كانت حقيقة أو رغبة مكبوتة.

فإذا كان يداخلك الشك في أن الناس –عمومًا– جاهدون في غشك

وخداعك، وأن أحدًا منهم لا ينحاز قط لصفك ولا يقف في جانبك، وأن كل من تقابله من الناس جاد في انتقادك، فالأرجح أنك تعكس مشاعرك الخاصة عليهم، سواء كانت هذه المشاعر واعية أو لا واعية.

الانطواء على النفس

إذا كنت قد نشأت معتقدًا أن والديك قد جهدا في إبعادك عن كل متعة، والحيلولة دونك والحصول على ما تريد –وكثيرون هم الذين نشؤوا على هذا الاعتقاد– فالأرجح أن تشب مقتنعًا بأن حصولك على حقوقك لا يتأتى إلا عن طريق القوة، فإذا كانت لك الشجاعة على القتال، مضيت في الحياة متحديًا كل من تلقاه، مستفزًا كل من تصادفه، ولن تجني من وراء ذلك بالطبع إلا الكراهية والعداء.

أما إذا لم تكن لك القدرة على القتال، فالأرجح أن تشب على غرار الآنسة "و. شيرمان"، فقد كانت فتاة على جانب كبير من الذكاء والثقافة ونقاء الضمير، ولكنها صادفت عجزًا تامًا في الميدانين العملي والاجتماعي. فقد كان يملؤها خوف طاغٍ من الظهور والتفوق، بل كانت ترفض أي "علاوة" أو ترقية تأتيها في عملها؛ حتى لا يظن بها رئيسها الادعاء والغلو في تقديرها لعملها! أما إذا فقدت عملها فقد كانت تصل إلى شفا الجوع قبل أن تستجمع شجاعتها لتقدم طلب التحاق بعمل آخر.

وقد كان هذا الانطواء الذي تميزت به الآنسة "شيرمان" نتيجة لجو البيت الذي تعيش فيه. كان أبوها رجلًا متسلطًا، ولم يكن في البيت الكفاية من شيء على الإطلاق حتى الطعام! فما وجد يشترك فيه الجميع

بعضهم على حساب بعض، ومن ثم استقر في روعها أن الحياة معركة لا يظفر المرء بشيء فيها إلا أن يكون على حساب شخص آخر، فإذا قدر له الظفر استحق عداء الآخرين وكراهيتهم! ولم تكن للفتاة الجرأة على الكفاح من أجل الظفر والصمود في وجه العداء والكراهية.

هل تستطيع أن تكون "مختلفًا"؟

ثمة طريقة أخرى ينجذب بها إليك جيرانك وعشيرتك، تلك هي أن تلائم بين نفسك وبين مستواهم وذوقهم، ومعتقداتهم وعاداتهم، بل حتى زيهم.والواقع أن أكبر المشكلات التي تواجهنا حين نشرع في تكوين علاقاتنا الاجتماعية هي: إلى أي مدى نستطيع أن نكون أنفسنا؟ يتطلب في الأغلب أن نختلف عن غيرنا وأن نكون شيئًا متميزًا عنهم.

والحقيقة أن "الاختلاف" لا ينبغي أن يكون عقبة في وجه مجتمع ناضج، فلكل إنسان الحق في أن يكون نفسه، وأن يتميز على سواه بشيء خاص. نعم، إن من العسير على طفل أن يجد له مكانًا في مجتمع الأطفال، إذا كان مختلفًا في اللون أو الزي أو التكوين الجسماني، أو حتى المميزات الذهنية، فإن شقه طريقه في مجتمع يختلف عنه يكون بطيئًا محفوفًا بالصعاب. ولكن الحال في مجتمع ناضج عاطفيًا ينبغي ألا تكون كذلك، فالتميز بالشخصية والانفراد بالمميزات من حق كل رجل ناضج عاطفيًا، والمجتمع الناضج هو الذي يجعل مكانًا بين ظهرانيه لهذا التميز والاختلاف.

وكما قال الدكتور "هارفارد كوفمان": "أن تكون عضوًا في مجتمع متناسق، يجعل في الوقت نفسه مكانًا للتميز والاختلاف، لهو الهدف

الأسمى لكل مجتمع ناضج عاطفيًا واجتماعيًا".

انعكاس المخاوف

وإذا كنت تخشى الناس عمومًا، فالأرجح أن أساس هذا الخوف هو ما يسمى في علم التحليل النفسي بالانعكاس. فأنت جدير بأن تخشى الناس إذا كنت لا تفهمهم، وأكبر العقبات في طريق فهمك للناس أن تكون نظرتك إليهم مشوبة بسحب من مخاوفك واعتقاداتك الخطأ. تمامًا كما لو كنت تركب سيارة مضيئة من داخلها وكل ما حولها يلفه الظلام، فإنك إذا تطلعت من نافذتها إلى الخارج، وقع بصرك على الأشياء مختلطة بصورتك داخل السيارة.

وهكذا الحال إذا كنت تخشى الناس، نظرت إليهم عاكسًا عليهم داخلية نفسك، وما يعتمل فيها من إحساس بالذنب استقر في نفسك منذ زمن الطفولة.

من السهل أن تكتسب الأصدقاء

وإذا أدركنا أن أهم ما يحول بيننا وبين اكتساب الأصدقاء أننا نتخذ اتجاهات طفولية أو مبالغًا فيها أو غير واقعية، ألفينا أن معايشة الناس لم تعد مشكلة على الاطلاق، ولكن وجه المشكلة الحق هو أن هذا "الإدراك" سهل القول صعب العمل، وخاصة إذا كانت مخاوفنا طاغية الجذور! فإذا كانت لك مخاوف من هذا النوع الذي يحول دونك واكتساب الأصدقاء، فإنك تستطيع التغلب عليها بأن تنمي في نفسك خواطر مضادة لهذه المخاوف، حتى ترجحها وتطغى عليها.

فإذا فرغت من تنمية هذه الخواطر، فالتزم القاعدة العامة، وهي أن الناس يحبونك إذا اطمأنوا إلى حبك لهم. سواء كنت تصدر في مشاعرك عن أنانية وأثرة أو عن تجرد وإيثار، فإن العبرة في كسب الأصدقاء هي بالأفعال لا بالحوافز والدوافع، فإذا فعلت ما يوحي للناس بأنك تحبهم بادلوك حبًا بحب.

وقد جعلت دأبي منذ زمن مضى أن أحسن الإصغاء إلى الناس، وأكرر لهم ما أصغيت إليه بالأمس، فوجدت أن تلك الطريقة أجدتني حبهم وصداقتهم. وأذكر أنني كنت في محل بقالة أبتاع شيئًا، فلاحظت سحابة من الاكتئاب تظلل وجه عامل المحل، فسألته إن كان به صداع فأجاب بالإيجاب. وفي اليوم التالي ذكرت ما كان بالأمس، وسألت عامل المحل إن كان الصداع قد خف، فأشرق وجهه بالابتسام، وأجاب بأن الصداع زال تمامًا، وشكرني على اهتمامي به، وكان جزائي المادي على ذلك أن عرض علي بضاعته من السكر والزيت، وكانا في ذلك الوقت أندر من الكبريت الأحمر.

ولا شك أن مجاملات رقيقة كهذه تصيب أكلها إذا صادفت نفسًا متلهفة بنوع خاص إلى العطف والإحساس بالاعتبار. وقد نلت ما نلت من جزاء من عامل محل البقالة؛ لأن مجاملتي له صادفت لهفته على العطف والإحساس بالأهمية ليروح بهما شيئًا عن زحمة العمل ورتباته.

ارض بالناس على علاتهم

ينبغي أن تذكر في معاملة الناس أنهم يريدون منك أن ترضى بهم على

علاقهم وكما هم لا كما ينبغي أن يكونوا، ومهما جهدت في أن تغير طباع الناس عنوة واقتدارًا فلن يجديك هذا العناء فتيلًا. والطباع قل أن تتغير، ولكن منها الصالح والطالح، وبراعتك الحقة تكمن في إظهار الجانب الصالح من طباع من تخالطه من الناس، ولن يتأتى هذا باللوم والتعنيف، ولا بالنقد والتسفيه، وإنما يتأتى إذ عاونتهم على أن يلمسوا بأنفسهم الفضيلة الحميدة التي تريدهم أن يتصفوا بها.

أعرف فتاة لم تكن تأخذ على فتاها الحبيب سوى أن كتفيه مستديرين قل أن تستقيما، وقد كانت من الحصافة بحيث لم تشر قط إلى ذلك النقص، حتى جاء يوم شاهدته فيه معتدل الكتفين فأطرت عندئذ رشاقة قوامه واعتدال قامته، وفعلت ذلك مرتين أو ثلاث مرات في مناسبات متفاوتة، فكان ذلك كافيًا لأن يتنبه الفتى ويسعى إلى الاحتفاظ باستقامة كتفيه على الدوام.

امنح الناس المتعة

ومن السبل التي تكتسب بها صداقة الناس أن تمنحهم المتعة، أو تدلهم على طرق نيلها. ولعلك تلاحظ أن أشهر الكتاب والخطباء هم الذين يحملون قراءهم أو مستمعيهم على تقدير ما في الطبيعة أو في الفن أو الموسيقى من جمال ، ولو أنك حذفت هذه الطريقة فلربما أمكنك أن تجعل من هواياتك الخاصة كالفن، أو الموسيقى، أو غيرها وسيلة لكسب الرزق على شرط ألا تتحدث عنها للناس حديث المتعالي الواسع المعرفة، بل حديث من يريد مستمعيه أن يشاركوه في متعته وسروره.

ويصدق هذا في وقت الخطوبة على الأخص -وسوف نتحدث عن ذلك فيما يلي من الفصول- فأقرب المحبين إلى قلوب فتياتهم هم أولئك الذين يجعلون إرضاء فتياتهم وإمتاعهن في المقام الأول، بدلًا من أن يشعروهن بأنهن وسيلة لاجتلاب المتعة لهم وحدهم.

الفصل السادس

قبل أن تتزوج

من الناس من هم في عزوبتهم أسعد حالًا مما لو تزوجوا. وقد كانت عمتي "هيتي" من هذا النوع من الناس، إذ عاشت حتى أوغلت في السن بغير زوج، ودون أن تشكو قط حاجتها إلى زوج يؤنس وحدتها. على أنها وإن سعدت في عزوبتها فقد كانت سعادتها على حساب أشخاص آخرين، ذلك أنها وجدت متعة وعملًا يشغلها في تربية بنات أخت لها توفيت، فربتهن على غرارها، ونأتهن على أن ينظرن إلى الزواج مثل نظرتها، وعشن معًا حتى بلغن الشيخوخة بغير أن يندمن قط على ما فوتته العزوبة عليهن من متع.

على أني أعتقد أن قليلًا جدًا من الناس يسعهم أن يكبتوا غرائزهم الطبيعية بهذه القدرة التي أبدتها عمتي وبنات أختها، وأن الكثرة الغالبة من الناس تدفعهم الطبيعة –حتى يحين الوقت– إلى التفكير في الزواج، أو إلى الزواج بغير تفكير؛ انسياقًا وراء حافز لا يمكن مقاومته.

وإذا كان عصرنا هذا قد تميز بالتردد والتوجس اللذين يسبقان الزواج؛ فذلك لأن الشبان لا يسعهم تجاهل الإحصاءات الثابتة، وهي أن زيجتين من كل ثلاث زيجات تبوء بالفشل، وهذه الزيجة الثالثة قد تسفر عن نوع من الحياة الزوجية كثيرون منا لا يرضونها لأنفسهم.

ومن ثم، فمهما يغلبنا الحب على أمرنا، فإننا لا نعدم وقتًا نتساءل فيه فيما بيننا وبين أنفسنا: أهذه المرأة أو هذا الرجل هي أنسب النساء لنا؟

المثل الأعلى اللا واعي

فإذا تصادف أن وجدت نفسك في هذا الظرف، فدعني أعينك على التخلص من عنصر واحد على الأقل من عناصر قلقك، وأعني به فكرتك عن أن ثمة شخصًا واحدًا في هذا الوجود يمكن أن تسميه "أنسب الأزواج" لك. فما أساس هذه الفكرة سوى حلم طفلي لعلك نسيته تمامًا. ففي مكان من ذهنك تكمن صورة لم توجه إليها نظرك منذ زمن طويل، أو لعلك لم تعلم أصلًا أنها ماثلة هناك، تلك هي مثلك الأعلى في الزوجة التي تنشدها. ولو قدر لك أن تنظر إلى هذه الصورة لوجدتها مزاجًا من الصفات التي لمستها في والديك –وخاصة أمك إن كنت فتى، أو أبيك إن كنت فتاة– في تلك اللحظات التي أشبعا فيها رغباتك وأرضيا حاجاتك، مضافًا إلى ذلك الصفات التي أردتهما أن يتصفا بها. فإذا كنت رجلًا فإنك تنشد في زوجتك أن تكون الرقة نفسها إذا مرضت –تمامًا كأمك– وأن تمنحك فوق ذلك الإطراء والاستحسان اللذين عسى أن تكون افتقدتهما في أمك، أو على الجملة فإن فتاة أحلامك شخص صنعته لنفسك "حسب الطلب"، وليس له من هم في الحياة إلا إرضاءك وإسعادك.

فإذا كنت كأكثر الناس، فسوف يمر بك الوقت الذي يخيل إليك فيه أنك وجدت فتاة أحلامك، ولو أنك تعي حينئذ أنها مختلفة في الشبه أو في

التكوين العقلي أو الجسمي عن والدتك، ولكنك لو تقصيت لوجدت بها المزية الغالبة في أمك، والتي طبعت في نفسك أثرًا باقيًا منذ الطفولة، كزرقة العينين، أو تماوج الشعر، أو حتى رشاقة المشية.

والحق أنني لم أجد تصويرًا لاختيار الرجال عمومًا لزوجاتهم خيرًا من مطلع الأغنية القديمة: "أريد فتاة كتلك الفتاة التي تزوجها أبي العزيز".

على أنه ينبغي أن تختلف فتاتك عن "فتاة أبيك" في شيء أساسي واحد: هو أن يكون حبها خالصًا لك وحدك لا يشركك فيه أحد.

هل تتوقع الكثير ؟

وقد يتحقق لك هذا الجانب من حلمك، أي أن تجد فتاة تخلص لك الحب وحدك، ولكن الأغلب أن تجد الزوجة تتطلب بدورها من الحب والسعادة مثلما تتطلب أنت، وأن تجد في نفسها صورة تود هي أيضًا أن تحققها أنت لها. ومن ثَمَّ فما لم تعيدا النظر أنت وهي إلى مثلكما العليا على ضوء الحقائق الواقعة، فإن زواجكما خليق بألا يحقق لكما ما توقعتما.

فقد تؤوب إلى بيتك آخر اليوم منتظرًا أن تحظى بطعام شهي أعدته لك زوجتك، ومتوقعًا أن تجدها كلها آذانًا صاغية لما تنفضه بين يديها من عناء صادفته خلال اليوم، فإذا بك يصدمك أن تجد الموقد قد أصابه خلل، أو أن الجزار قد تأخر عن إحضار اللحم، أو أن بزوجتك صداعًا تود لو أن تمضي أنت في التحدث عنه، بدلًا من أن تمضي في نفض شكواك بين يديها، فإذا كنت ما تزال طفلي النفس، استشعرت الحنق، وإن كتمته وحاولت الظهور بمظهر الزوج الشفوق، أو استشعرته زوجتك

إذا انعكست الآية.

فإذا تراكمت مثل هذه المشاعر التي تحسها بدأت تسأل إن كنت قد تزوجت فعلًا "أنسب الفتيات" لك! وقد يحدث أن تضيق ذرعًا بحياتك الزوجية فتسعى إلى الطلاق، مؤملًا أن تجد ضالتك المنشودة في المرة القادمة، ولكن الأرجح أن تسع محاولات من كل عشر تبذلها تردك إلى خيبة الأمل التي استشعرتها أول مرة! ذلك أن الحقيقة الأساسية هي أن الزواج وحده لا يمكن أن يفضي بك إلى السعادة، ومقدار حظك من السعادة إنما يتوقف عليك أنت أكثر مما يتوقف على زوجتك. ولكن كيف تصبح أنت ذلك الشخص الخليق بملاءمة نفسه للزواج؟

هذا يتوقف أولًا على تجارب طفولتك، وفي الأخص على الانطباعات التي كونتها في مطلع صباك عن الزواج، وكيف ينبغي أن يكون. ولست أقول إنك لا يسعك التخلي عن هذه الانطباعات في طور نضحك، ولكن الفكرة المستقرة عن الزواج، وهي المستمدة من نظرتك إلى زواج والديك، تشكل تفكيرك في الزواج إلى حد كبير. فإذا كنت نتاج زواج فاشل أو غير موفق، فأرجح أن تخفق حتى قبل أن تبدأ في محاولة إسعاد زواجك، أو أنك –على أسوأ الفروض– قد تقدم على الزواج لأسباب عصابية "العصاب هو المرض النفسي".

فما هي الأسباب العصابية التي تدفع إلى الحب أو الزواج؟ إن المريض النفسي كالطفل، تشكل سلوكه المخاوف والحوافز اللا واعية، وإن كان في ذلك غير ملوم، إذ هو لا يدري أن سلوكه تتحكم فيه هذه

الدوافع الطفولية اللا واعية؛ لأن ذكاءه القمين لم يبين له هذه الدوافع الطفولية اللا واعية، فإذا صادف مثل هذا الشخص تجربة عاطفية كالحب، وجد نفسه حيالها عاجزًا كما لو كان قد مسته الصاعقة.

الأسس الخطأ للزواج

وعقولنا اللا واعية كثيرًا ما تدفعنا إلى إغفال الحقيقة الهامة، وهي أن السعادة ينبغي أن تكون هدف الزواج، ومن ثم تقبل على الزواج لأسباب أخرى ، ولست محتاجًا إلى القول بأن الزواج طمعًا في الجاه أو المركز الاجتماعي إنما يقوم على أسس عصابية، فأي شخص في وسعه أن يدرك أن الطفل وحده هو الذي يعلق على هذين العاملين أهمية أكبر مما يعلق على السعادة نفسها! ولكن هناك أخطاء أخرى تعمينا عن الهدف الأساسي للزواج.

مثال ذلك أن الزواج لأسباب جنسية بحتة إنما هو زواج طفلي كذلك، برغم أن الناحية الجنسية هي الحافز على الحب، وبرغم أن الحب لا يستمر بدونها. ذلك أن الناحية الجنسية لما كانت تمثل حاجات للعقل والجسم معًا، ومن ثم كان الزوجان المتسقان عقلًا وجسمًا أخلق الأزواج بالاستمتاع بها، فإن الناحية الجنسية مجردة لا تستطيع وحدها إرضاءنا، بل لعلها تكون حينئذ أشبه بالمخدر الذي يذهب بآلامنا إلى حين.

وعلى العكس من ذلك، فإن الرجل الذي نشأ على أن ينظر إلى الناحية الجنسية على أنها شيء قذر، خليق كذلك بألا يستمتع بالحب مع فتاة يطمع فيها جنسيًا.

والدافع اللا واعي الذي يدفع إلى الزواج لأسباب خالية من الناحية الجنسية، هو في الأغلب إرضاء النزعات الذاتية التي أخفق الناس في إرضائها في أنفسهم، أو قد يكون الدافع التعويض عن نقص من أي نوع يشكوه الشخص المقدم على الزواج، كذلك الشخص الذي قال لي يومًا أثناء التحليل: "لا أظن أنني سيء الطبع إلى الحد الذي يصفه الناس، فإن زوجتي تحبني أشد الحب".

على أن الواقع في مثل هذه الأسس الخطأ التي يقوم عليها الزواج لا تستديم إلا قليلًا؛ ذلك لأن الزوج لا يستطيع أن يخلق شخصًا آخر من الزوجة غير نفسها، وكذلك الزوجة لا تستطيع أن تخلق من زوجها شخصًا آخر غير نفسه. والزوج الذي يستمد ثقته من ثقة زوجته به يشرع في الشعف مرة أخرى إذا قل حب زوجته له أو خفت ثقتها به، فإما أن ينهار عندئذ أو يكرر مسعاه لاستقاء الثقة من مصدر آخر. وكذلك لا يصح أن تقبل فتاة على الزواج من رجل على أن تجاهد لإصلاحه، فمهما يغير الرجل من طباعه إرضاء لها، فإن مشاعره وإحساساته ورغباته ستظل على حالها، وهي قمينة بأن تطفو على السطح في أي وقت.

المشكلات غير المحلولة

وإنك لتجد وراء كل زواج قام على أساس خطأ، مشكلة غير محلولة حملها الرجل أو المرأة معه منذ زمن الطفولة.. مثال ذلك أن "جون. س" أقدم على الزواج ليحل مشكلة ظلت بغير حل منذ طفولته، وهي الحصول على الاستحسان الذي أنكرته أمه عليه. وكمثل على ذلك أن أباه –الذي

كان جون يخلص له الحب- توفي قبل شهر من تخرج جون في الجامعة. وكان جون يحسب أن الأثر الذي أحدثته وفاة أبيه في نفسه سيكون سببًا في تعثره في الامتحان، ولكنه نجح، وجاء ترتيبه ثاني فصله، وكان جون حقيقًا بتهنئة أمه واستحسانها، ولكن عوضًا عن ذلك قالت له: "إنني أشكر الله أن أباك توفي قبل أن يرى هذه النتيجة! فأنت أول شخص في العائلة يتخرج في الجامعة دون أن يحصل على مرتبة الشرف".

ومن الواضح – والحال هذه- أن أنسب زوجة لجون هي تلك التي تغدق عليه التقدير والاستحسان اللذين افتقدهما بغير حساب. ولكن جون أخفق في العثور على مثل هذه الفتاة، وتزوج من فتاة كانت تكره الرجال أجمعين نتيجة إحساس دفين في نفسها بالنقص، وتكره أن ترى واحدًا منهم مبرزًا في ميدانه أو ذائعة شهرته. وإذ صادف جون نجاحًا في حياته العملية امتلأت زوجته غيرة وحقدًا، وأبت أن تظهر معه في المجتمعات، لأنها تمقت –على حد قولها- أن يشير إليها الناس ويقولون: "هذه مسز جون. س"! وقد عاش الزوجان حياة تعسة، حتى أمدهما التحليل النفسي بالشجاعة الكافية ليسلما بإخفاقهما وينفصلا بالطلاق.

كيف تتجنب الخطأ ؟

شبه صديق لي الزواج بالسيارة، إذا أنت ظللت تعمل الفكر في تعقيد آلاتها، وفي الأسباب العديدة التي يمكن أن يتعطل سيرها بسببها، صعب عليك أن تقودها، أما إذا مضيت في قيادتها متغافلًا عن تعقيدها أسلست لك قيادها في سهولة ويسر. وكذلك الزواج الذي أطرافه شركاء ناضجون،

يمكن أن يمضي في سهولة ويسر بشيء من حسن الإدراك والصبر. وكل ما أردت تبصيرك به أيها القارئ في هذا الفصل هو جانب من العوامل العديدة التي يمكن أن تسبب عناء فيما بعد، وإذا كنت قد قلت فيما سلف أنه ليس هناك شخص واحد يمكن أن يوصف بأنه أنسب الأزواج لك، فليس معنى هذا أن تختار أي شخص كان، وليس على التحقيق الشخص الذي لا يتفق قط معك.

الحب وحده لا يكفي

ومقدار الحب الذي تحمله لشريكك ليس وحده سببًا كافيًا لقيام الزواج، فالحب نفسه ليس إلا نوع من العصاب "المرض النفسي"، يعمي الفرد عن الحكم الصادق على الشخص الذي يريد أن يقضي بقية حياته معه. فليس هناك أية علاقة بين مقدار الحب وبين الوقت الذي يستغرقه هذا الحب، بل الحقيقة أن الحب القوى الطاغي لا يعمر إلا قليلًا؛ لأن مثل هذا الحب يكون مختلطًا اختلاطًا أكبر بالآمال الطفولية، التي تحدثنا عنها أثناء حديثنا عن المثل العليا الطفولية. وفي وسع الأشخاص الذين لا يكنون لبعضهم حبًا عظيمًا أن يتزوجوا وأن يحيوا حياة سعيدة. وما زالت هناك بلاد يتزوج فيها الأبناء ممن يختارهم لهم أباءهم من أزواج، ومع ذلك يعيش هؤلاء في وئام وانسجام، ذلك أن العامل المهم في إيجاد الوئام والانسجام بين الأزواج هو "المعايشة"، ومن ثم فمن العسير على اثنين لم يعيشا معًا فعلًا أن يحب أحدهما الآخر حبًا حقيقيًا.

شجار المحبين

وليس أبعد عن الصواب من القول بأن شجار المحبين دليل على مقدار حب بعضهم بعضًا! فلئن دل الشجار على شيء فإنما يدل على قصور النضج العاطفي، وعلى أنهم يطلبون من بعضهم أكثر مما يحق لهم أن يطلبوا، كأن ينظر الزوج إلى زوجته نظرته إلى شيء محتكر لنفسه، لا يصح أن يغدق عطفًا أو اهتمامًا إلا عليه هو، أو قد يدل على أنهم إنما تزوجوا ليحلوا مشكلات في أنفسهم غير محلولة. وأولئك الذين افتقدوا الانسجام قبل إتمام الزواج، جديرون بأن يظلوا على افتقاده بعد الزواج حين يتعرضون لمشكلات الحياة الزوجية.

ومن الدلائل الأخرى على عدم توفيق الزواج ألا يجد الزوجان ما يستمتعان به غير المتعة الجنسية. وصحيح أننا أسلفنا أن الناحية الجنسية هي أهم عمد الزواج، ولكننا أسلفنا أن للناحية الجنسية وجهًا ذهنيًا يتطلب الإرضاء كذلك، ومن ثم فإني أنصح المقبلين على الزواج والذين لا يجدون ما يتحدثون عنه ويستخلصون منه متعة مشتركة ألا يقدموا على الزواج؛ لأن الزواج ليس صلة جسمانية كله، ولكنه صلة ذهنية كذلك.

تحذيرات أخرى

– لا تتزوج شخصًا يرى أنه يسدي إليك معروفًا بالزواج منك، أو أنك أنت الذي تسدي إليه هذا المعروف. فإن الشريك "الأدنى" سيفتقد على الدوام اعتباره وإحساسه بالأهمية، الأمر الذي ينقلب حتمًا حقدًا على الشريك "الأعلى" وكراهية له.

– ولا تتزوج شخصًا على نقيضك تمامًا في الذوق والمشارب والمستوى الاجتماعي، اللهم إلا أن تكونا –كلاكما– عازمين على التضحية لتقريب الشقة بينكما. إذ في حين أن الحب هو الرغبة في اللذة مجسمة إلا أنه لا يبقي الحب على نمائه وازدهاره إلا المتعة المتبادلة. وكلما تزايدت العوامل التي تمتعكما معًا، كلما كانت فرصتكما في زواج سعيد أكبر وأفضل.

– وأخيرًا، قبل أن تقدما على الزواج، ثمة أشياء ينبغي لكما أن تناقشاها، وتتفقا بشأنها أو تتفقا –في صراحة– على ألا تتفقا! ولعل أهم هذه الأشياء هي إنجاب الأطفال. فإذا استقر رأيكما على الإنجاب فمتى وكم. ولا تحسب –إن كنت تختلف عن شريكك في هذا الصدد– أن في وسعك حمله على اعتناق وجهة نظرك بعد الزواج. ومن هذه الأشياء أيضًا القيمة التي يمثلها المال أو النجاح أو المركز الاجتماعي لكما، فإنه إذا كان أحدكما يعلق على هذه الأشياء أهمية أكبر مما يعلقها الآخر فإن هذا كفيل بدب الشقاق بينكما.

على أن أهم ما ينبغي لك إدراكه هو أن سعادتك في الزواج لا تتوقف على ما تفعله قبل الزواج، بل على ما تفعله في السنوات التي تلي الزواج.

فإذا كنت شخصًا متزنًا، خاليًا إلى حد ما عن عقد الطفولة، ففي استطاعتك أن تحقق لنفسك السعادة في الزواج. فما زال الزواج –برغم مشكلاته ومصاعبه– أفضل طرق الحياة وأرضاها.

الفصل السابع

كيف تسعد في زواجك ؟

حب الأزواج بعضهم بعضًا حاجة طبيعية كحاجتهم إلى الهواء. فالحب هو الإحساس الذي يستشعره الزوجان إذا وهب اللذة أحدهما للآخر، أو خلقاها معًا، ومن المستحيل –من الوجهة النفسية– ألا يحب الطفل أمه؛ لأنها تظل أمدًا طويلًا المصدر الرئيسي الذي يحصل منه على اللذة، كما أن الأم تحب طفلها لهذا السبب نفسه، وإن كانت اللذة التي تستخلصها الأم من طفلها أكثر تعقيدًا، فضلًا عن انطوائها على جانب كبير من العوامل غير الجنسية.

والحب خليق بأن ينبعث في قلوب الأزواج إذا تحررت أذهانهم من الخوف والأحقاد والعواطف المكبوتة، إذ كما أن الحب هو الذي يصنع الزواج السعيد، كذلك الزواج السعيد يصنع الحب. وما لم يتدخل في الأمر عامل ما، فإن الحب والسعادة يتفاعلان تفاعلًا طبيعيًا مطردًا ما دام الزواج.

وطبيعي أن الحب الذي يسبق الزواج يسهل الأمر كثيرًا، ولكن هذا لا يتطلب أن يكون الحب طاغيًا عنيفًا.

وأولى اللذات التي يعقبها الزواج الطبيعي، هي إرضاء الإحساسات الجنسية، فالاتحاد الجنسي بين شخصين متناسقين عقلًا وجسدًا يخلق أقوى

اللذات التي يستشعرها الإنسان، هذا إلى أن إرضاء التوتر الجنسي يمهد السبيل أمام الاستمتاع بعدد آخر من اللذات، وإن لم يكن من بينها ما يتضمن عاملًا جنسيًا على الإطلاق. فكما أنك لا تستطيع أن تستمتع بمرآى غروب الشمس إذا كنت تشكو ألمًا في ضرسك أو كنت تتضور جوعًا، كذلك لا يمكن أن تستمتع برفقة شريك حياتك والمتعة الذهنية التي يهيؤها توافقكما العقلي إذا كان الارتواء الجنسي الذي تتطلع إليه في زوجك لم يشبع، أو كان زوجك غير مبالٍ به.

فالتوافق الجنسي لازم للحياة الزوجية السعيدة لزوم الأساس المتين للبنيان. وصحيح أن الأساس الجنسي ليس كل شيء في البنيان، ولكن الزواج لا يمكن أن تظلله السعادة إذا افتقد الزوجان اللذة التي يتيحها إرضاء الناحية الجنسية.

وقد دلت الإحصاءات في أمريكا على أن ٣٠% من النساء يعانين البرود الجنسي، وهي نسبة أكبر من أن تحمل على الظن بأن هؤلاء الفتيات قد خلقن محرومات من هذه العاطفة الإنسانية الطبيعية.

وفي رأي علم النفس أن أغلب هؤلاء التعيسات كان يمكن ألا ينشزن عن لذاتهن لو لم ينشأن في صباهن على الكبت، وفي رأيي أنه لا يجوز لواحدة من هؤلاء أن تقدم على الزواج ما لم تكن قد اعتزمت أن تصنع شيئًا لاستعادة حساسيتها المفقودة، أو ما لم تخطر زوجها بعلتها سلفًا ليتدبر الأمر.

فإن امتثالها لزوجها واستسلامها له لا يكفيان، فليس أقسى على

الرجل وأبعث للإحساس بالحرمان في نفسه من تبديده عاطفته دون استجابة.

أعذار واهية

يجمل بنا هنا أن نعرض للتبريرات التي يحتج بها الأزواج إذا كفوا عن حب بعضهم بعضًا، وفي رأيي أن قبض الزوج يده في الإنفاق أو إهماله تنظيف الحمام بعد استعماله، أو ما إلى هذين من التبريرات أبعد من أن يكون السبب الحقيقي لوقوع الجفوة بين الزوجين. وقد تقتنع الزوجة بما تبديه من مثل هذه الأسباب، ولكنها إن وثقت بك في النهاية صرحت بأنها في الحقيقة لا تجني الارتواء الجنسي الكافي من حياتها الزوجية، ويصدق هذا كذلك في حالة الزوج الذي يشكو من شجار زوجته أو تبديدها لماله.. نعم قد يشكو الزوجان الراضيان جنسيًا من أمثال هذه الأمور، ولكن شكواهما لا تكون حينئذ عميقة الجذور أو دائمة.

والواقع أنك قل أن تجد فتى أو فتاة بلغا سن الزواج دون أن تكون المخاوف الجنسية قد استبدت بنصف عقليهما، واستبد اللغو "الرومانتيكي" بالنصف الآخر، حتى أوشكا ألا يفهما ما هو الزواج السعيد! وتكون النتيجة –إذا انكشف هذا الأساس الجنسي الواهي– إما الانفصال بالطلاق أو استمرار الزواج تحت ستار من "المبادئ" الخلقية المصطنعة، أو خشية أقاويل الناس، أو حفظًا لكيان الأسرة من أجل الأطفال.

التوافق الجنسي يستغرق وقتًا

على أنه مهما يكن من الأمر، فإن الزوجين يسعهما بالصبر والحكمة أن يصيبا التوافق الجنسي، ومن ثم الحياة الزوجية السعيدة. ومما يجعل "الصبر" أمرًا لازمًا، هو ما أسلفناه من أن الأزواج عادة يقدمون على الزواج غير مكتملي النضج والاستعداد، وتحقيق التوافق الجنسي يستغرق وقتًا، ليس الحب وحده كفيلًا بتحقيقه. فما أكثر ما عاد الأزواج من رحلات شهر العسل وقد فجعوا في المتعة التي منوا أنفسهم بها ثم لم يجدوا إلى تحقيقها سبيلًا!

ورد الفعل الشائع في مثل هذه الحال الظن بأنهم أخطأوا في اختيار أزواجهم، والحقيقة أن شهورًا بل سنين ينبغي أن تنصرم قبل أن يصدر الأزواج على حياتهم الزوجية حكمًا بالإخفاق. وقد عرفت زوجين سعيدين لم يحققا السعادة الزوجية إلا بعد انقضاء خمس سنوات على زواجهما، ثم استمرت هذه المتعة في ازدياد ونماء.

وأهم أسباب الفشل الزوجي – هو بلا شك – الجهل بالحياة الجنسية، برغم ما قد يزعم الأزواج من أنهم يعرفون كل ما ينبغي معرفته، فإنه يتحتم على كل زوج أن يدرك ما قاله "برتراند رسل"، من أن الاتحاد الجنسي ليس شيئًا "غريزيًا" مهما تكن الأسباب الدافعة إليه طبيعية. ومهما يكن للزوج قبل الزواج من تجارب مع محترفات الهوى، فإن الأمر يختلف في الزواج اختلافًا بينا. وليس هنا مجال مناقشة الناحية الجنسية للزواج مناقشة وافية، فكثيرة هي الكتب القيمة التي تعالج هذه الناحية، وإن كنت لا

أقول بأن هذه الكتب تتضمن كافة الإجابات عن كافة المشكلات، ما دام ليس هناك اثنان يتشابهان تمام الشبه في إحساساتهما واستجاباتهما الجنسية.

اصطراع الجنسين

ومن العوامل الأخرى في إخفاق الزواج أن كلا الجنسين يحمل نفورًا دفينًا من الجنس الآخر، حتى لتجد المرأة إذا أحبت فتاها حبًا شديدًا وصفته بأنه "فتى لا كسائر الفتيان"، كما يصف الفتى فتاته بأنها "فريدة بين بنات جنسها"! ويرجع هذا النفور الدفين في الأغلب إلى ما يلقاه الأطفال من آبائهم من تحذيرات ضد الجنس الآخر، الأمر الذي يتولد عنه على الأيام ازدراء الحياة الجنسية واحتقارها. ولا شك أنه لا يعقل أن تعلم الطفل كيف يحتقر رغباته الجنسية ويزدريها، ثم تطلب منه بعد ذلك أن يتحرر من هذا الازدراء متى تزوج.

الإحساس بالذنب

الإحساس بالذنب عامل آخر من عوامل الإخفاق في الزواج، على أن هذا الإحساس يؤثر في الرجل أثرًا مختلفًا عنه في المرأة. فبينما نراه يسرع بالرجل إلى بلوغ نهاية العملية الجنسية، نراه يؤخر هذه النهاية عند المرأة. وأكثر حالات "سرعة القذف" عند الرجل مرجعها إلى إحساس دفين بالذنب.

وقد حاولت مرة أن أشرح الموقف لأحد مرضاي ممن يعانون هذه الحالة فقلت له: "هب أنك طفل في الخامسة من عمرك، وأردت أن تنال

شيئًا من الحلوى التي خبأتها أمك فوق الرف، أفلا تراك حينئذ تسرع بالتهام الحلوى ومحو آثار فعلتك قبل أن تخرج عليك أمك؟ فأنت تفعل الشيء نفسه في حياتك الجنسية، فإحساسك بالذنب هو الذي يحفزك إلى الإسراع ببلوغ اللذة الجنسية -وإن كنت بالطبع لا تعي ذلك- كما كان يحفزك إلى الإسراع بالتهام الحلوى".

أما في حالة المرأة فالعكس هو الذي يحدث، وهو ما يسمى بالبرود الجنسي. وإذا ترجم هذا البرود إلى اللغة الطفولية التي نبع منها، كان معناه رغبة المرأة في الحيلولة دون نفسها والاستجابة للرغبة الجنسية التي انصب عليها إحساسها بالذنب.

معنى التوافق

ودعني هنا أحذرك من أن تفهم التوافق الذي اشترطناه أساسًا للزواج السعيد على أنه ترويض النفس على الحرمان، كلا، بلى معنى التوافق أن تجد السبيل الذي هو أدنى إلى إسعادكما على مضى الزمن.

وكثيرًا ما يجعل الأزواج نصب أعينهم قبل الزواج التخلي عن الأثرة والأنانية، ولكني رأيت كثيرًا من الزيجات كان السبب الأول في تقويضها هو الإيثار وإنكار الذات! ذلك أنك في الوقت الذي تبدأ فيه إنكارك لذاتك -أي إرضاء الشخص الآخر على حساب نفسك- فإنك تبدأ كذلك في غير وعي منك في التحسر على نفسك، وإضمار الكراهية للشخص الذي ضحيت برضائك من أجله. فليس إنكار الذات هو أساس الزواج السعيد، بل هو الإنصاف المتزن، وليس في أن يذهب هذا الإنصاف بعيدًا ما دام

يختلف من شخص إلى آخر، فما هو إنصاف في نظرك لا يعد كذلك في نظر الآخر.

وأخطر من الإيثار وإنكار الذات على الزواج الأثرة الطفولية. ولعلك تذكر حديثنا عن "المثل الأعلى" للزوج المنشود، وهو –كما قلنا– بديل من الأم أو الأب. والحقيقة أن الزوج ليس في الأغلب إلا محاولة –في مرحلة نضجنا– لاستعادة الاستقرار والاطمئنان اللذين عهدناهما في طفولتنا. فإذا ذكرنا مع ذلك أننا ناضجون، فهذا خير وأبقى، أما إذا تناسيناه فهنا ينبغي الحذر، فليس أسوأ ولا أدنى إلى التضليل من زوج ليس في الواقع إلا طفلًا كبيرًا. وقد استكشف علم النفس أن ثمة عددًا أكبر مما كان يقدر من الأزواج هم في الحقيقة أطفال كبار. وكمثال على ذلك الرغبة الشائعة بين الأزواج في أن تكرس زوجاتهم أنفسهن لإسعادهم وإغداق الحب والعطف عليهم، فهذه ولا شك أثرة طفولية لا تجد لها شبيهًا إلا في صلة الطفل بأمه.

لا تعش مع والديك

ومن أشد الأخطار على الزواج أن يعيش الزوجان مع أهلهما، سواء أهل الزوج أو الزوجة. وقد نصح الدكتور "بول بوبينو" أخيرًا لزوجين حديثين بأن يجدا زوجين حديثين مثلهما، ويتبادل أربعتهم العيش مع أسراتهما، أي أن يعيش كل زوجين مع أسرة الزوجين الغريبين عنهما! ذلك أن العيش مع أسرة غريبة لا يتيح الفرصة لتقويض الزواج مثلما يتيحها العيش مع أسرة الزوجين نفسيهما. ولهذا جملة أسباب من أهمها أن المرء

مهما كبر سنًا فإنه لا يملك إلا أن ينظر إلى نفسه حيال والديه على أنه بعيد عن النضج، ومن ثم يكون تصرفه على هذا الأساس، ومنها أن الاستمتاع بالناحية الجنسية يقل بشكل محسوس إذا عاش الزوجان في كنف أهليهما، وهم الذين نشؤوهما على النفور من الحياة الجنسية والنظر شزرًا إليها. وقد حدثني كثير من الأزواج الذين اضطروا إلى العيش مع أسرتهم بأنهم كانوا يجدون غضاضة كبرى في الاتحاد الجنسي تحت سقف منزل الأسرة.

حذار من المثل العليا

يفاخر كثير من الأزواج بأنهم جعلوا لأنفسهم في الزواج مثلًا عليا يهدفون إليها ويسعون لتحقيقها، دون أن يعلم هؤلاء أنهم إنما يسلبون أنفسهم –في الواقع– السعادة التي يمكن أن يعود بها الزواج عليهم، فالمثل الأعلى في الأغلب يفرض على صاحبه أمرًا ويلح عليه في تحقيقه، وكلما سما هذا المثل كان أدنى إلى رغبة تحقيق الكمال، فالسعادة الزوجية تتطلب أن تأخذ الزواج على علاته.

وأفضل ما يشبه به الزواج هو "محل البقالة" الذي تجد فيه أصنافًا من الأغذية "جاهزة"، ولا تجد فيه أصنافًا تعد لك "حسب الطلب". فالمجال حينئذ أمامك هو في اختيار أدنى الأصناف إلى طلبك، ولو أنك أخذت الزواج هذا المأخذ لوجدته أبهج وأمتع مما لو أردته مثاليًا أو كاملًا.

هل يتحتم أن تسأم؟

ومن الاعتقادات الخطأ الشائعة عن الزواج أنه سيأتي اليوم حتمًا

الذي يسأم فيه الأزواج حياتهم الزوجية! نعم، قد تمل العيش عامًا بعد آخر مع شخص لا يتغير، ولكن هذا الملل لا يتأتى إلا إذا وقف نموك، ولم تسمح بأن يتوقف نموك؟ إن توقف النمو لا يحدث إلا حين تفضل الاستقرار على استمرار النمو، ومواجهة الآراء والأفكار المتجددة المتغيرة.

فإذا ألفى الزوجان بمضي الزمن أنه لم يعد هناك ما يتحدثان عنه ويجنيان المتعة منه، فمعنى ذلك أنهما أغلقا منافذ عقليهما، والأرجح أن تستمر الحال كذلك حتى وإن سعيا إلى تغيير شريك حياتهما. وفي رأيي أنه مهما يكن من صعوبة الحياة وتعقدها في هذه الأيام، فهناك نواحٍ –على التحقيق– تبعث المتعة وتثير الاهتمام. وأحسب أن أهم رباطين يربطان الزوجين برباط وثيق هما توحد المشارب، وتوحد أسباب المتعة. وفي اعتقادي أن الزوجين الذين يعملان معًا في نفس المكتب أو نفس المتجر، أقدر على استخلاص السعادة الزوجية من زوجين لا يعلم كل منهما ماذا يفعل شريكه سواء في محل عمله أو في البيت. وقد سبق أن قلنا إن الحب ينبع من الرغبة في المتعة، ومن ثم فكلما تعددت أسباب المتعة كلما كان الحب أرسخ وأطول عمرًا.

الفصل الثامن

إذا نحا زواجك نحو الإخفاق

إذا كان زواجك تعسًا، ففي رأيي أنك عندئذ حر في الحصول على الطلاق إذا شئت، فتلك حرية –حرية الطلاق– لا تقل في أهميتها عن سائر الحريات الشخصية ، وعندي أن الزواج الإجباري الذي شهده مطلع القرن العشرين كان من أقسى ما تميزت به تلك الحقبة من الزمن. وأقصد بالزواج الإجباري قسر زوج على أن يعايش زوجة بغير إرادته أو بغير إرادتهما معًا. فهل أكثر عبودية من حمل امرأة على أن تخضع لزوج لا تريده ولا ترغبه؟ وبرغم ذلك فملايين من النساء اللواتي نرى أنهن يتمتعن اليوم بحريتهن، يرزحن تحت نير هذه العبودية بدوافع قانونية، أو اقتصادية أو دينية. وليس بأقل عبودية من مثل هذه المرأة، الرجل الذي يعتمد في إرضاء حاجته الجنسية على امرأة لا يحس نحوها بأية عاطفة.

والأزواج الذين يبقون على حياتهم الزوجية برغم النفرة بينهم واعتبارًا للدوافع التي أسلفناها، كان أحرى بهم ألا يتزوجوا أصلًا ما دام يعوزهم التوافق والانسجام، وتنقصهم المتع والمشارب المشتركة، وهؤلاء لا يزيدهم إحساسهم بالرابطة المستعصية على الانفصام إلا تباعدًا وتنافرًا.

هل تعني الرابطة الوثيقة الأمان؟

تلك حال المتنافرين بعضهم من بعض أصلًا، فماذا عن الذين يميلون

بعضهم إلى بعض؟ أيبعث فيهم شعورهم بالرابطة التي لا تنفصم الأمان والاستقرار والطمأنينة التي أسلفنا أنها ضرورية للزواج السعيد؟ إنني أعرف كثيرين رجالًا ونساء يظنون ذلك. بل لقد صارحني أحد الأزواج بأنه سعيد لأن زوجته مقترة مغلولة اليد في الإنفاق، الأمر الذي يبعث فيه الإحساس بالأمان. ونعم، وقد أرى أن رابطة الزواج لتي لا انفصام لها تبعث إحساسًا بالأمان في الزوجة أكثر بالطبع مما يبعثه فيها شعورها بأن لزوجها الحرية في أن يسرحها متى شاء. وقد أرى أن تقام العراقيل في سبيل الطلاق عسى أن تتاح الفرصة للزوجين ليراجعا نفسيهما، ولكن كيف يمكن لرجل ناضج أن يرغب في العيش مع زوجة برغم مشيئته وإرادته؟ فإن أفضى مثل هذا الرباط إلى شيء فإنما يفضي إلى الإحساس بالحرمان الجنسي، هذا إلى أن جو البيت الذي يرى أحد الزوجين أنه يضمه على كره منه، يكون ولا ريب جوًا قاتمًا قتالًا لنفسية الأطفال، الفاقة والتشرد أهون منه. فالزواج الحقيقي من الناحيتين الجسمانية والعاطفية هو ما قام على طواعية واختيار حر من جانب طرفيه واستمر قائمًا على هذا الأساس. وما لم تستطع أن تقيم زواجك على هذا الأساس فأملك في السعادة أوهى من خيط العنكبوت، حتى تستعيد حريتك مهما يتكلف هذا من ثمن.

هل فات الأوان لتبدأ من جديد؟

ولكن ما الذي يحملك على الظن بأن زواجك لا يمكن أن يكون زواجًا حقيقيًا؟ هل أنت واثق –مهما يكن مضى من زمن– أنه قد فات الأوان لتبدأ من جديد؟ فذلك يتوقف على أمرين أساسيين: مدى استعدادك للنظر إلى مشكلتك من زاوية جديدة أكثر نضجًا، ومقدار

"الخواطر السارة" التي تشترك فيها مع زوجتك. فالواقع أن الرأي الذي تكونه عن أي شخص كان ليس إلا مجموعة من الخواطر المرتبطة في ذاكرتك به. والرأي الذي يكونه زوجان أحدهما عن الآخر بعد عشرة تستديم أعوامًا، إنما يتسع ويثرى، أو يتضاءل وينحط تبعًا للوسائل التي يركبانهما لمنح أحدهما السعادة للآخر أو التعاسة! واذكر أنه لا شيء مما تقول أو تصنع يمحى من ذاكرة زوجتك. لا الكلمات الخشنة ولا الألفاظ اللينة، ولا أوقات الجفوة ولا سعات الصفو. ومن ثم فقبل أن تعتزم إنهاء الشراكة الزوجية، ينبغي أن تجلس إلى نفسك وتدرس كل ما تذكره مرتبطًا بشريكك، سواء ما سر وما ساء، وأن تقيم بين النقيضين الميزان. فما هو الحاصل: السعادة؟ أم الحرمان والمخاوف والألم؟

فإذا كان الحاصل هو الأخير، وإذا كان كل ما تذكره عن زوجك مرتبطًا في ذهنك بالشقاء والألم، فالأرجح أن البدء من جديد لا يجدي فتيلًا.

ولكن هب أن الحاصل كان في جانب السعادة، وأحسست أن شريكك يخرج بالحاصل نفسه إذا أقام الميزان، فكيف تبدأ من جديد؟ أو على وجه الدقة –ما دام الماضي لا يمكن أن يستعاد– كيف تخلق صلات جديدة بشريكك تردك إلى السعادة التي تفتقدها؟ والجواب أن في ميسوركما إقامة مثل هذه الصلات ما دمتما تميلان أحدكما إلى الآخر. فأنت على الأقل تبني عندئذ على أساس قائم فعلًا.. إنك لا تغامر لترى إن كنت تحصل على السعادة أو لا تحصل، وإنما أنت تفعل الشيء نفسه الذي أيقنت أنه يجتلب السعادة؛ لأنه اجتلبها لك في المرة الأولى. فأنت

تعرف زوجتك، وقد اعتدت طباعها وعاداتها، ولكما فوق هذا قدر من المتع والمشارب المشتركة، ولكما حلقة من الأصدقاء الأقرباء الذين يعرفونكما وتعرفانهم حق المعرفة، وأنتما على الجملة، قد دنوتما من نقطة قبول أحدكما الآخر على علاته وبمساوئه ومميزاته.

على أنه ينبغي لكما أن تحذرا محاولة الرجوع إلى استخلاص ما يريده أحدكما من الآخر، بالتوسل إلى الإحساس بالواجب أو غيره من الإحساسات الخلقية. فإذا كنت امرأة، فاعلمي أن كل ما تطلبينه من زوجك متوسلة بأنه من واجبه أن يوفر لك، يبعث فيه العناد والغضب – وإن أخفاهما– لأنك دفعته دفعًا إلى هذا العمل. وإذا كنت رجلًا، فاذكر الشيء نفسه، ولا تحاول أن تحمل زوجتك على أن تحقق لك شيئًا متوسلًا بأنه من واجبها أن تحققه لك، وخاصة إذا تعلق ذلك بالناحية الجنسية. والأوفق لكل منكما أن يتقبل ما يفعله شريكه بدافع من إحساسه بالإنصاف.

لا محل للعفو

ومن المهم كذلك ألا يسأل أحدكما عفو الآخر عن أمر صنعه. فالشخص الذي يسأل العفو يضع نفسه في موقف لا يتفق وكرامته، والحب لا يوجد حيث تتلاشى الكرامة. والعفو وحده لا يمحو الإحساس بالذنب الذي يعقبه، ولا يمنع أن يمضي المرء وفي نفسه إحساس بالذات والمهانة ينتهي آخر الأمر إلى إحساس بالحقد والغضب نحو الشخص الذي أشعره بالنقص. وما أكثر الرجال الذين ذاقوا التعاسة صنوفًا؛ لأنهم قبلوا

تقرب زوجاتهم إليهم بالعفو، ثم لم ينسين فأحلن إحساسهن بالذلة سياطًا ترد أزواجهن إلى سطوتهن متى أردن لهم الخضوع.

وأكثر من هذا أن العفو لا معنى له من الوجهة النفسية، ما دمت تشعر أن شخصًا قد ارتكب في حقك خطأ. فمتى قفز الخطأ إلى ذهنك قفز معه إحساسك بالكراهية والغضب. والأحجى إذا أخطأ معك شخص، أن تحول دون هذه الفعلة وقيامها حائلًا مستمرًا بينك وبينه، وذلك بأن تجتهد في إدراك الدافع الذي حدا به إلى أن يرتكب هذا الخطأ، وأن تركن إلى أنه لن يحاول ارتكاب هذا الخطأ مرة أخرى.

ومهما يكن من أهمية فهمك لشريك حياتك، فلا ينبغي أن يغيب عنك أن مفتاح البدء من جديد لاستعادة سعادتك في الزواج –كما هو مفتاح السعادة في كل شيء– يكمن في فهمك لنفسك، واعلم أن نفسيتك الغريزية الطفولية قد تدفعك دائمًا إلى أن تبرئ نفسك من كل ذنب، وأن تلقي الذنب دائمًا على الشخص الآخر، بل أن تجد –فوق هذا– أدلة تثبت بها براءتك. ولكن اذكر أنه إذا كان شريكك على ما تصفه به من أنه مسؤول عن كل ذنب وكل خطأ، فلا محل إذن لأن تمضي في معايشته! والأرشد أن تعترف فيما بينك وبين نفسك أن ما يرتكب من أخطاء وزره موزع عليكما معًا، أو بعبارة أخرى كل منكما قد استخدم زمنًا أساليب طفولية، وتصرف تصرفات خالية من النضج، فهذا خليق بأن يقرب بينكما وبأن يحفزكما على منع تكرار تلك الأساليب، وآمل أن تكون أدركت الآن أن منع تلك التصرفات لا يكون بقوة العزيمة والإرادة، بل بحسن الفهم والإدراك. ولكي أعينك على حسن انتقاد نفسك، وأذكر

لك فيما يلي المصادر الأساسية التي يصدر عنها الأزواج والزوجات في أخطائهم:

مصادر أخطاء الزوجات

لقد ذكرنا فيما سلف أن كل فتاة تقبل على الزواج وفي نفسها حسرة على أنها خلقت فتاة ، ذلك أن المرأة مجبولة على النظر إلى نفسها على أنها تنقص شيئًا عن الرجل، هو –على وجه التحديد– عضو الرجل التناسلي. وكثيرًا ما تعتقد الفتيات الصغيرات أنه كان لهن هذا العضو ثم حرمن منه، أو أن أمهاتهن هن اللاتي حرمنهن منه. ومن المبادئ الأساسية أن الشخص الذي يعتقد أنه مظلوم يسعى –كرد فعل طبيعي– إلى استرجاع اعتباره، ومن ثم فإن الفتاة الصغيرة –حتى بعد أن تكبر وتنسى كل شيء عن العضو الذي حرمت منه– تظل محتفظة بالعاطفة التي يبتعثها فيها الحسد، على شكل فكرة متسلطة بالسعي لنيل حقوقها، ألا وهي المساواة بالرجل. ومن ثم فأكثر ما تنكره المرأة على الرجل سعيه للاتحاد الجنسي مدفوعًا برغباته هو وحده، واستغلاله إياها لقضاء مآربه وقتما يشاء، والعقاب الذي تنزله المرأة بالرجل في مثل هذه الحال هو البرود الجنسي، الذي تشككه به في مقدرته كرجل على إثارتها. وأحسب أن مرجع الخيانات الزوجية –وقد جاء في تقرير الدكتور "كنزي" أن نصف الرجال المتزوجين في أمريكا يخونون زوجاتهم– أحسب مرجع هذه الخيانات إلى رغبة الأزواج في استعادة ثقتهم بأنفسهم كرجال.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإني أرى أن إصرار المرأة على

منحها الحرية الجنسية –أي حرية الاستجابة لرغبة الزوج أو عدم الاستجابة– ليس إلا مظهرًا من مظاهر رغبتها في استعادة الميزات التي حرمت منها. والذي يستخلص من هذا أن المرأة تريد دائمًا أن تشعر بأنها مرغوب فيها، فإذا وثقت في أنها مرغوب فيها من شخص تميل إليه حلت مشكلتها وحققت معه السعادة.

مصادر أخطاء الزوج

وإذا كان حسد الزوجة لزوجها على ذكورته هو العقبة الرئيسية التي تقف في ريق سعادة الزواج، فإن مشكلة الرجل تكمن في عدم فهمه للحقيقة الواقعة، وهي أن زوجته ليست أمه ولا يمكن أن تكون كأمه K فإذا كنت –بوصفك زوجًا– تريد من زوجتك أن تضحي من أجلك، وأن تغدق عليك العطف وتجزل لك المديح والاستحسان كما كانت تفعل أمك، فأنت خليق بأن تواجه المتاعب.

إذ ما الذي يحمل زوجتك على أن تفعل ذلك؟ إن عاطفة الأمومة تقوم –إلى حد كبير– على الإحساس بالقوة الذي تستخلصه الأم من حاجة طفلها إليها واعتماده عليها. أما الزوجة فأبعد من أن يعتمد عليها الزوج في حياته، بل إنها أقل رغبة في وضع زوجها تحت سيطرتها مما قد يظن الكثيرون. فهي بغريزتها تنتظر أن يعني بها الزوج بدلًا من أن يلجأ إليها كلما حزبه أمر. وأعرف أزواجًا يواجهون هذه المشكلة في صراحة، فيقول كل منهما للآخر على التوالي: "هذا هو دوري لأمثل دور الطفل".

وإذا كان الزوج يريد من زوجته أن تكون بديلًا من أمه، فإنه بذلك

يضعها في موقف المسؤولة عنه من الوجهة الأخلاقية، ويكون تصرفه حيالها على هذا الأساس، ولا ريب أن "جلبرت تشتسترتون" حين قال: "كل رجل طيب يخشى زوجته"، إنما كان يعني "الزوجات البديلات من الأمهات"! فالأمهات هن أول من يعلمننا المبادئ الخلقية الأولى، ويعودننا التمييز بين الطيب الخبيث، ومن ثم الفصل بين الصحيح والخطأ من فعالنا. وفي رأيي أنه إذا كانت هناك نساء يقبلن أن يضطلعن بدور الأمهات لأزواجهن، فإن اضطلاعهن بهذا الدور أبعد من أن يعود عليهم بالسعادة التي ينشدها.

فالمرأة حين تنشد الزواج إنما تطمع في "رجل" لا في طفل كبير، واعتقادي أن إنهاء الزوج لزوجته بأنه سيمضي السهرة مع الرفاق أحسن وقعًا لديها من استئذانها في ذلك.

إذن فسوء فهم الزوج لحقيقة الزوجة، وإخفاقه في التمييز بين دور الزوجة ودور الأم هو منشأ الخطأ الذي ينأى بظل السعادة عن الزواج.

والدرس الذي يستخلص مما قدمنا أن الزوج والزوجة –كليهما– إذا نشدا السعادة وجب أن يقبلا أحدهما الآخر على علاته، وأن يعرف كل منهما عيوب الآخر ويرضاها. فإذا كان ما ترضاه في شريك حياتك يخالطه شيء مما لا ترضاه، وجب أن تمزج الحلو بالمر وتعتادهما معًا.

متى تكون الأمانة فضيلة؟

الأمانة التي يحتمها بعض الأزواج على أنفسهم قد تكون بدورها عقبة في سبيل السعادة. نعم، ينبغي أن تكون الأمانة متبادلة بينك وبين زوجك

فيما يختص بحقيقة مشاعر أحدكما تجاه الآخر، فلا يبدي أحدكما قلة المبالاة وهو في أعماق نفسه يحس أنه مظلوم أو أسيئت معاملته، ولكن لا شيء أكثر تضليلًا من الصراحة التي يفاخر بعض الأزواج بالتزامها. فمن السهل أن تصبح الصراحة عذرًا ينتحل لكل نقيصة، وحتى إذا انتقى هذا الفرض، فإن كل ما تصرح به خليق بأن يفسر على أنه أغلظ مما تعني. ومهما يكن الحب قويًا فإنه لا يجرد المرء من حساسيته للنقد، ومهما يكن من ادعاء شريكك بحبه للصراحة، فإن انتقادك إياه وإظهارك أخطاءه له صراحة لن يمنع دون أن يضمر لك النفور.

ولعل أشد أغراض الصراحة أنانية، تبرير إيذائك لشعور شخص آخر بحجة إرضاء ضميرك! فإذا كنت صنعت شيئًا يوجب الخزي ويؤذي الإفضاء به سمع شريكك فلا تقله، اللهم إذا كان قوله يخدم غرضًا معينًا. مثال ذلك أنك ما لم تكن تخشى أن يظن بك الخداع، فلا تقل شيئًا عن غرامياتك أو مغامراتك العاطفية السابقة على زواجك.

فمهما يكن في التصريح بهذه المغامرات من تخفيف عنك، إلا أن شريكك لن ينسى قط ما قلت، وعسى أن يستخدمه سلاحًا يشهره في وجهك متى شاء.

وأخيرًا، إذا لمست أنك وشريك حياتك تتباعدان أحدكما عن الآخر، فلا ترتكب حماقة بظنك أن الأطفال سيغيرون الموقف ويجمعونكما على الحب من جديد، فالأطفال لا يملكون إعادة حب ذوى إلى غير رجعة، ولن يكون إنجابهم في مثل هذه الحال إلا جناية عليهم بغير ذنب أتوه.

وختامًا: يمكن أن نلخص المبادئ الأساسية التي أسلفناها، والتي ينبغي أن يبنى عليها الزواج أو يعاد بناؤه فيما يلي:

١ – اذكر أن أوفق رباط يضمك إلى زوجك هو مقدار المشارب والمتع المشتركة بينكما.

٢ – المعجزات قل أن تقع، وليس من أمل يرجى في وقوعها، ولا مبرر للألم تستشعره؛ لأن المعجزة التي توقعتها لم تحدث، ومن ثم وجب أن تنظر إلى شريك حياتك كما هو، لا كما تريده أن يكون فالزواج الناجح ليس "حادثة" تقع أو "حظًا" يواتيك، بل هو عمل تعكف عليه حتى يؤتي ثماره، وليس أشهى من ثمار يؤتيها الزواج السعيد.

الفصل التاسع

أبناؤك ثروة فأحسن استغلالها

ما الذي يحدو بالأزواج، في ظروف كالتي يجتازها العالم الآن، إلى الرغبة في إنجاب الأطفال؟! ليس هذا سؤالًا سخيفًا كما قد يبدو، فثمة اعتبارات كثيرة يتحتم على الراغبين في إنجاب الأطفال أن يدخلوها في حسابهم، فإنجاب الأطفال من الوجهة الاقتصادية، لم يعد مزية، وخاصة لسكان المدن الذين تكلفهم تربية الأبناء قدرًا باهظًا من الجهد والمال والتضحية. وإني لأعرف أزواجًا يتساءلون عامًا بعد عام: أننجب طفلًا أم نقتني سيارة جديدة؟ وتكون "السيارة الجديدة" جوابهم في معظم الأحوال.

وإلى ذلك فإن الأطفال في وقتنا هذا لم يعودوا مبعثًا لإرضاء ذوات الآباء كما كانوا في الماضي. فإنك إذا كنت عصري النظرة والتفكير، لا ينبغي لك أن تنظر أن يشب ابنك على غرارك في أسلوب التفكير، وأن يتفق معك في آرائك، اجتماعية كانت أو سياسية أو دينية، أو أن ينسج على منوالك في النهج الذي نهجته في الحياة، فيختار مهنتك أو يمتهن حرفتك، وقد عبرت إحدى الأمهات عن تلك الحقائق فقالت: "إنك تعمل جاهدًا كالعبد المسخر عشرين عامًا أو تزيد، كي تنشئ ولدك على أحسن تقويم، فإذا هو بعد هذا العمر، حين تشرع في اتخاذه أنيسًا ورفيقًا يجد له زوجة ويؤسس بيتًا، ولا تعود تربطكما إلا زيارة عابرة، لا تملك إلا أن تحس

خلالها كأنك متطفل دخيل".

على أنه بالرغم من شيوع وسائل منع الحمل، يمضي الأزواج في إنجاب الأطفال بدافع رغبات أقوى من أن يكبحوها، أو يدركوها في أكثر الأحيان. فإنه ليصعب أن يصدق المرء أن ثمة امرأة طبيعية لا ترغب في قرارة نفسها في أن تغدو أمًا. والذي يبدو أن الرغبة في الحمل توشك أن تكون نوعًا من الرغبة الجنسية نفسها، بل الواقع أن كلتا الرغبتين ممتزجتان مختلطتان، حتى ليصعب أن تشبع إحداهما دون إشباع الأخرى. ونظرة إلى العذاب الغليظ الذي تعانيه الزوجات اللواتي كتب عليهن العقم لكفيلة بتجسيم هذه الحقيقة.

ولو أننا نظرنا إلى الأمر على حقيقته لوجدنا في الأمومة حلًا لمشكلة المرأة، وعلاجًا لإحساسها الفطري بما تنقص قياسًا إلى الرجل. ذلك أن المرأة إذا تخرج إلى الحياة إنسانًا حيًا، إنما تأتي بما يعجز الرجل عن إتيانه، وتضطلع بدور في الحياة يفوق جلالًا وخطورة كل ما يحققه الرجل من أعمال، ابتداء من قرض الشعر إلى صنع القنبلة الذرية.

أما أن تكون للرجال رغبة معادلة لرغبة النساء في أن يصبحوا آباء، فأمر مشكوك فيه. بل الأقرب إلى الصواب أن الرجل مجبول على النظر إلى ابنه كمنافس له في المصدر الذي يجني منه المتعة، بل الإحساس بالأهمية. ولكن المسلم به -على أية حال- أن الشخص الناضج، رجلًا أو امرأة، يرغب في الأبوة، ويرى فيها إشباعًا لعاطفة فريدة في نوعها بين عواطف البشر، رغبة في الخلق. ولكنها لا كرغبة الرجل في خلق سيارة أو

طائرة، بل رغبة في خلق كائن حي، متى خرج إلى الوجود مضى ينمو ويترعرع، حتى ليبلغ في الحياة مكانة قد يكون والده نفسه قصر عن بلوغها.

على أنه ينبغي لك أن تذكر أن الطفل الذي أوجدته ليس ملكًا لك، كملكيتك لسيارة أو قصيدة من الشعر نظمتها، وإنما وهو شخص له كيان مستقل، وأنه ينمو –كما قال "فروبل"، مبتكر رياض الأطفال منذ ربع قرن مضى– من داخل نفسه لا من خارجها، ومهمتك أن تساعد على هذا النمو، لا أن تصبه في قالب من صنعك.

الطفل خير مرشد لذويه

لعل من أكبر الاستكشافات التي أسفرت عنها دراسة نفسية الطفل –تلك الدراسة التي استفاضت وتشعبت في الآونة الأخيرة– أن الطفل يعرف ما هو أفضل له، وأنه هو نفسه خير مرشد إلى ما يتطلبه من حاجات، وأنه هو الذي يقرر مدى استعداده للخطوة التالية في معجزة النمو.

فإذا انحرف هذا النمو أو تعثر، فمرجع هذا في الأغلب إما إلى أننا تعجلنا نموه، أو عطلناه بإغراقنا في معاونته وحمايته. مثال ذلك أنه إذا كان في مقدور طفلك أن يشيد برجًا من ثلاثة طوابق، وأردته أن يزيد في ارتفاع البرج، فإنه خليق أن يمنى بالخيبة والإخفاق ويكف عن المحاولة. أما إذا عاونته أنت في زيادة علو البرج، فإنك عندئذ تعوق نموه وتجعله يبدو في نظر نفسه غبيًا أو فاشلًا. والأمر نفسه ينبق على محاولة الطفل عقد رباط

حذائه أو معالجته لأزرار ثوبه.

فإذا بدا لك طفلك بطيئًا أو متوانيًا، فالأرجح أن مرد هذا للظروف، أو لخطئك أنت لا خطؤه هو، والأحجى ألا تنحى باللائمة عليه أو تستخلص آراء خطأ عن مدى قابليته واستعداده، بل أتح له الفرصة واستعن بالصبر.

وتقول الدكتورة "فلورنس باودرميكر" في كتابها "أطفال الأسرة": "إن المهمة الأساسية الملقاة على عاتق الآباء والأمهات هي أن "يفهموا" طفلهم، لا أن يحاولوا صبه في قالب معين، سواء كان هذا "القالب" أخًا أكبر أو أختًا أو طفل الجيران، أو "الطفل النموذجي" الذي قرؤوا عنه في كتاب".

ظل الطفل "ريتشارد" حتى بلغ العامين قاصرًا عن المشي والكلام، ناشزًا بهذا عن سائر أطفال الأسرة. وقد وقع ريتشارد في طفولته فريسة لعدد غير قليل من الأمراض، وأنكى من هذا أن أمه نفسها ظلت زمنًا طويلًا فريسة مرض خطير. وقد صرح طبيب الأسرة لإحدى عمات الطفل أن بالطفل نقصًا عقليًا، وأنه يكون أرحم به لو مات في إحدى نوبات مرضه المتعاقبة. كان ذلك منذ أربعين عامًا، أما اليوم فإن "ريتشارد" يحتل كرسي الأستاذية في إحدى الجامعات الكبرى، فضلًا عن نجاحه الكبير في هوايته المفضلة وهي التأليف الموسيقي.

التغذية

ولعل ميدان التغذية من أهم المبادئ التي لا تصدق الأم حيالها أن

الطفل يعرف عنها ما هو أفضل له. ومع ذلك فثمة ما يبعث على الظن بأن شهية الطفل الطبيعية -إذا لم يكن أفسده التدليل- كفيلة بحفزه إلى الاهتداء لما يحتاجه جسمه من ألوان الغذاء.

وضعت الدكتورة "كلارا ديفز" -في كليفلاند أولًا، ثم في شيكاغو- مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين الشهر السادس والشهر الثالث عشر موضع التجربة، وجعلت لهم الخيار في انتقاء غذائهم من بين ألوان متعددة من الأطعمة أتاحتها لهم، كما أباحت لهم تناول الكمية التي يريدونها من هذه الأطعمة. وقد وجدت بعد مضي ستة أشهر على هذه التجربة أن الأطفال جميعًا في أحسن صحة وأفضلها، فضلًا عما تبين من أن ألوان الأطعمة التي اختاروها كانت تحوي كافة العناصر اللازمة الجسم، وأنها تكون وجبات متوازنة. ولم يشذ عن ذلك إلا طفل واحد بعث الرعب في قلوب المشرفين على التجربة حين التهم عشر بيضات في وجبة واحدة.

وإذن فإذا رفض طفلك تناول "السبانخ" مثلًا؛ فذلك لأنه لا يريده أو لا تريده معدته، وينطبق الأمر نفسه إذا رفض طفلك الطعام مطلقًا.

والعامل الوحيد -استثناء من هذه القاعدة- الذي عساه يحمل الطفل على رفض الطعام، هو أن تكون حملته على تناول صنف من الطعام إرضاء لك. فإنه في هذه الحال، يأكل هذا الصنف من الطعام كلما أراد اجتلاب رضائك! ويرفض كلما صنعت شيئًا لم يرق له! والقاعدة أنه كلما قلت الضجة التي تثيرها حول غذاء الطفل كان الطفل أقرب إلى تناول ما هو أفضل له.

الأطفال لا ينسون

ومن أهم الحقائق التي نحسبها ضربًا من الخيال، أن ذاكرة الأطفال حتى في أشهرهم الأولى تختزن كل ما يمر بهم من تجارب، وأنهم لا ينسون شيئًا. ومرجع شكنا في هذه الحقيقة أننا –نحن أنفسنا– قد نسينا كل ما يتعلق بمطلع حياتنا أو معظمه، ومن ثم نحسب أن كل ما يراه الطفل أو ما يمر به من تجارب في مطلع حياته سوف ينساه، كما نسيناه نحن.

وإذا كنا نعني بأجسام الأطفال لتغدوا قوية، فإننا قل أن نفعل شيئًا لعقولهم وأنفسهم، مرتكنين إلى أنهم سينسون كل ما يعرض لهم من تجارب إذا ما تقدم بهم العمر شيئًا. وهنا يكمن خطؤنا الأكبر، فالحقيقة أن عقل الطفل، مهما تكن سنه، أشبه بقطعة من الشمع تنطبع عليها كافة المؤثرات التي تمر بها. وطبيعي أن هذه الانطباعات لا تسمى آراء بالمعنى الناضج لهذه الكلمة، ولكنها إحساسات أو خواطر؛ وهذا هو السبب في أنها تنحسر عن الوعي إذا تقدم العمر، وتستقر بشكلها الأول في العقل الباطن.

وخذ الخوف مثلًا، فالطفل بغريزته لا يخاف شيئًا، وإنما ينقل إليه الخوف بإيحاء والديه وذويه ، فإذا رأيت أن طفلك يخشى الظلام أو البرق، أو الحيوانات الغريبة أو غيرها؛ فذلك لا لأنه أصابه الضر من هذه الأشياء، بل لأنك علمته أن يخشاها، إما بالقول أو بالفعل، وإني لأشك في أن تكون الأم تخاف الفئران مثلًا، ولا يكون طفلها كذلك.

ومن ثم فلا ترتكب الخطأ الشائع، وهو الظن بأن الطفل لا يذكر

الأشياء التي لا تمثل له معنى معينًا، واذكر أن الإحساس وحده الذي ينطبع في ذاكرته كفيل بأن يستمر على حالته الأولى حتى آخر حياته.

الخوف أخطر ما تصنعه للطفل

أخطر على نفسية الطفل من الخوف أن تبث فيه الإحساس بالذنب عن طريق تحقيره أو حمله على الخجل من نفسه. فالفكرة التي تغرسها في الطفل أنه به نقصًا لن يفلح في علاجه مهما يحاول، وأنه لهذا يستحق العقاب، هو أسوأ ما يمكن أن يغرس في نفس الطفل، وأن يحيق الضر بكيانه العاطفي. ومع ذلك فإن الأشياء التي يحقر الآباء أبناءهم بسببها، ويبثون فيهم الإحساس بالذنب من أجلها، قد جربها الآباء أنفسهم، وربما عانوا من أجلها مرارة الإحساس بالذنب في صباهم على أيدي آبائهم! مثال ذلك أن الأطفال مجبولون على مداعبة أعضائهم التناسلية، مدفوعين على ذلك باللذة التي يجنونها دون أن يدركوا لهذا سببًا. وبرغم أن الآباء أنفسهم قد مروا بتلك المرحلة نفسها، إلا أنهم يتخذونها مادة يصبون عليها التحقير، ويبثون في نفس الطفل بسببها الإحساس بالذنب والعار. وخير لنفسية طفلك -ولا شك- أن تدرك أن ما يفعله إنما هو شيء طبيعي بحت، أو هو على الأقل طبيعي ما لم يتمادَ فيه الطفل. وعليك أن تجد الدافع الذي دفع طفلك إلى ذلك، فعسى أن يكون هذا الدافع نوعًا من الحرمان العاطفي يعوض عنه باجتذاب اللذة. وأفضل علاج لهذا ليس التعنيف والتحقير، بل أن تعمد جاهدًا على أن تحل شيئًا آخر محله يجني منه الطفل متعة وسرورًا، أما التعنيف فلا يعقب سوى انطواء الطفل على نقيصته.

العقاب تربية

والتحقير شيء والعقاب شيء آخر، فهل يسمح علم النفس الحديث بالعقاب ردعًا لذنب، أو تصحيحًا لخطأ اقترفه الطفل؟ لعل أجدادنا لم يتوقفوا ليسألوا أنفسهم هذا السؤال. فما اقترفه الطفل من ذنب، كالعصيان مثلًا، كان ينال عنه عقابًا على قدر الذنب.

على أن خطورة العقاب في الواقع تكمن في أنه ينزع عن الرغبة في الانتقام، مهما تحاول دمغه بأنه قصاص عادل. "والقصاص" معناه أن تجعل الجزاء على قدر الذنب، واضعًا نصب عينيك مصلحة الطفل لا مصلحتك أنت أو راحتك. فإذا كان "القصاص" ما توقعه، فهو شيء ضروري كي يشب الطفل أوفر نضجًا، ويتعلم أن للحياة قانونًا يجب طاعته، أما إذا كان ما توقعه بالطفل انتقامًا، فهناك تكمن الخطورة. ولكي تفرق بين القصاص والانتقام أجب عن هذا السؤال: أتراك يكون عقابك للطفل إن قلب مائدة خاوية معادلًا لعقابك له إن قلب المائدة وعليها أطباق من أطعمتك المفضلة؟

وينبغي أن يكون هدف القصاص دائمًا التربية، وأن يضع الأب نصب عينيه أنه ينبغي أن يخرج للحياة رجلًا تقوم آراؤه على العدالة، وحكمه على الإنصاف، ومعاملته للناس على أساس الود والتعاطف.

اربط بين الذنب والجزاء

على أن العقاب والتخويف لن يحفزا الطفل أبدًا على أن يرغب في أن يكون صالحًا، وإنما الذي يحفزه على ذلك اطمئنانه إلى حبك وتشجيعك.

والعقاب ليس شيئًا دافعًا، وإنما هو أشبه "بالفرملة" تضغطها كلما لاح خطر، ومن ثم وجب أن يقترن العقاب بالخطأ في اللحظة نفسها؛ حتى يتم الارتباط بين الضرر الذي وقع وبين الألم الناشئ عنه، وتظل هذه الرابطة سببًا في منع تكرار الخطأ مرة أخرى.

ولا تحسب أن العقاب معناه أن تظهر لطفلك أنك لا تحبه، وإنما اجعل همك أن يرى طفلك أن العقاب كان لمصلحته هو لا لمصلحتك أنت، ولا لمصلحة شخص آخر.

ولا أحسب أن هنا المجال لسرد أنواع العقاب، ففي كتب "سيكولوجية الأطفال" مجال فسيح لمناقشة هذا الموضوع، ويكفي هنا أن أذكر أن العقاب يختلف من شخص إلى آخر، ويكون تقديره من وجهة نظر الطفل لا من وجهة نظر عنف الأب أو لينه. فإذا كان العقاب البدني يصلح لبعض الأطفال، فإنه على التحقيق لا يصلح لأطفال آخرين، يكون أثره في نفسيتهم شديدًا حتى ليقضوا العمر وهم في خوف منه مقيم.

ومهما يكن من لوم العقاب، فلا تحاول قط أن تشعر الطفل بالضعة أو الحقارة أو النقص. وعندي أنه ليس ثمة إلا إحساس واحد يدفع الطفل إلى أن يكون أمينًا مثاليًا، عادلًا منصفًا، ذلك هو الإحساس بالكرامة واحترام الذات، فإذا منحته هذا الإحساس مع الحب، أمكنك الركون إلى أن طفلك سيشب على خير ما تنشده له من الصفات.

الفصل العاشر

حين يذهب إبنك إلى المدرسة

مهما تكن قد قصرت عن إتاحة الجو والوسط ولون الحياة التي وددت دائمًا أن تتيحها لولدك، فقد لبثت حتى الآن مسيطرًا على حياته، أو مسيطرًا، على الأقل، على المشرفين عليه، وها قد حان الآن الوقت الذي يحتم فيه العرف والعادة عليك أن ينفصل عنك ولدك جانبًا كبيرًا من اليوم. فإنه قد آن له أن يذهب إلى المدرسة، حيث يضمه وسط لا تعرف عنه أنت شيئًا، وحيث يتعين عليه أن يكون الصلات مع مدرسيه وأقرانه، وكل منهم –ولا شك– قد نشأ في جو ووسط ولون من الحياة تغاير ما نشأ ولدك فيها. لقد جاء الوقت الذي يخطو فيه ولدك الخطوة الأولى الواسعة التالية في طريق نموه، وفيها يتعين أن يشق لنفسه السبيل لتنمية إمكانياته وقدراته؛ كي يمضي بها قدمًا في الحياة، وينبغي أن تحيط أنت خبرًا بالسبيل الذي يتخذ.

ولن يكون من السهل على ولدك في مبدأ الأمر أن يشق طريقه مع هؤلاء الغرباء الذين يحيطون به، فهذا يتطلب أن يلائم الطفل بين نفسه وبين نوع آخر من الصلات لم يعده له أحد بعد. فلقد لبث الطفل حتى الآن مقصورة صلاته على من هم أكبر منه وأرشد وأقوى، وكان عليه أن يلبي طلباتهم ويرضخ لرغباتهم، ويتطلع إليهم في الوقت نفسه؛ ليحموه من

الغرباء عنه سواء كانوا أكبر منه أو في مثل سنه.

وقد نشأ الطفل حتى الآن، على الطاعة وتلبية ما ينتظر منه أو يطلب إليه، أما الآن فعليه أن يعايش أطفالًا في مثل سنه، أطفالًا لا يتغاضون عن أخطائه، كما يتغاضى من هم أكبر منه سنًا، ولا يتورعون عن السخرية منه إن كان به عيب أو نقص، ولا يتوانون عن كيل الصاع صاعين له لدى أقل استفزاز لهم من جانبه.

ولما كانت معظم تجارب الطفل إلى ما قبل ذهابه إلى المدرسة منصبة على الكبار وحدهم، فإنه لن يتأتى له أن يدرك أن زملاءه الأطفال هؤلاء يداخلهم مثلما يداخله من خوف وإحساس بافتقاد الأمان، ولن يحول دون الطفل والامتثال للذعر المطلق، إلا ذلك القدر من الثقة الذي عساك تكون قد غرسته، أو غرسه الوسط الذي شب فيه في نفسه. على أنه متى كان الطفل صحيح النفس، فإنه لن يلبث حتى يستشعر إحساسًا جديدًا بالأمان، يحل محل إحساسه الأول بأنك قريب منه متأهب دائمًا لحمايته، ويصبح فردًا في هذه الجماعة التي تضمه، جاعلًا مبادئها في مكان المبادئ التي لقنته أنت إياها، واضعًا نصب عينه أن يوفق بين طبيعته ورغباته وبين هذه المبادئ.

ولهذا الإحساس الجديد الذي يداخل الطفل بأنه "عضو في الجماعة" أهمية قصوى، ما لم ينغرس هذا الإحساس في نفسه في تلك المرحلة من مراحل نموه، فالأمل ضعيف في أن يكتسب هذا الإحساس فيما يلي من مراحل النمو. والأرجح أن يمضي معتقدًا فيما بينه وبين نفسه أنه على

هامش المجتمع، برغم ما عساه أن يحرزه دون أن الدنيا تقف ضده.

وإلى تلك الحقيقة الهامة يعزى الفارق في الشخصية بين الطفل الذي تلقى العلم في المدرسة، والطفل الذي تلقاه في البيت، مهما يكن الثاني متفوقًا على الأول من الوجهة الشخصية، إذ المدرسة هي المكان الذي يتعلم فيه الطفل كيف يعيش في المجتمع ويعامل الناس.

إذا كان طفلك "مختلفًا"

إحساس الطفل بالاختلاف عن سائر أقرانه، مهما يكن هذا الاختلاف طفيفًا، من العوائق الرئيسية التي تحول بين الطفل وبين أن يشعر بأنه "عضو في المجتمع"، فإن المجتمع يستن لنفسه مبادئ ومقاييس معينة، وينتبذ من خرج عليها.

وقد تبدو التقاليد التي يضعها الأطفال لأنفسهم غريبة علينا، ولكن هذا لا يعني أنه من السهل على الطفل أنه يخرق هذه التقاليد. فالطفل الذي يبدو أكثر من زملائه، أو يتكلم لغة أفصح مما يتكلمون، إنما هو في نظرهم خارج عليهم، وهو خليق بأن يكون هدفًا لسخريتهم واستهزائهم، والأمر الذي يبث فيه آخر الأمر الإحساس بالنقص. فليس حتمًا أن ينشأ الإحساس بالنقص عن كون الطفل أقل مهارة من زملائه أو أرث ثيابًا منهم، أو أقبح صورة، بل يكفي أن يكون "مختلفًا" عن سوادهم وحسب، وأن يستشعر أنه لا يستطيع أن يفعل شيئًا إزاء هذا الاختلاف. والأمر في يدك حينئذ كي تساعده على التحول الذي يجد نفسه مدفوعًا إليه؛ ليتفق مع زملائه ويلائم بين نفسه وبين مجتمعهم، فإذا رأيته يشرع في تغيير شيء

من مبادئه الخلقية، أو ذوقه أو سلوكه، فلا تفزع، واعلم أن الكفة الراجحة لتعاليمك آخر الأمر. فكم من أطفال أذهلوا آلهم وذويهم بنشوز سلوكهم، وانتهوا آخر الأمر إلى أن أصبحوا نسخة طبق الأصل من ذويهم في الذوق والسلوك.

على أن ثمة "أوجه اختلاف" لا يملك الطفل لها دفعًا، كأن يكون أحمر الشعر، أو ذا عاهة، أو مشوهًا بشكل من الأشكال، ولا يهم إلى أية درجة، فإن الأطفال قساة لا تداخل قلوبهم رحمة ولا شفقة، وإنهم ليصيحون بملء أفواههم استهزاء من طفل أعور أو أعرج. فإن كان بولدك نقص من هذا النوع فلا تحاول أن تقنعه بأن نقصه غير ملحوظ أو غير موجود، ولا تحاول أن تصب اللوم على زملائه لسخريتهم منه، فإنك بهذا تبث فيه الإحساس بالحسرة على نفسه، وهو ألد عدو لكل من به نقص أو عاهة. بل علم ولدك أن زملاءه سيكفون عن الاستهزاء به إن عاجلًا أو أجلًا وينصرفون عنه متى أدركوا أنه لا يتأثر بهزئهم ولا يأخذه مأخذ الجد، ثم ساعده على أن ينمي في نفسه قدرات أخرى غير التي تعجزه عنها عاهته، فإذا لم يستطع أن يلعب كرة القدم مثلًا، فشجعه على البراعة في استخدام يديه، أو في رواية القصص. ولا شك أن الطفل الذي يسعه أن يميز بين أكبر عدد من "ماركات" السيارات أو الطائرات مثلًا يكون أقدر على اكتساب احترام زملائه، وكفهم عن الهزء به أو السخرية منه. وإذا كان طفلك مختلفًا، فاعمل على الحيلولة بينه وبين اليأس من أن يصبح عضوًا في الجماعة، الأمر الذي يحدو به إلى الانكماش في عالم من صنعه هو، والانطواء على خواطره، ومهمتك أن تستدرجه من هذا الانطواء

ليزاول نشاطًا إنشائيًا.

ولا تحسب، إن وجدت طفلك يميل إلى مجالسة الكبار، ويعزف عن مجتمع زملائه، أن تلك إشارة طيبة أو بادرة حسنة، بل العكس هو الصحيح. ولقد رأيت أمهات يفخرون بأن أبناءهن يفضلن دائمًا البقاء بجوارهن، ظانات أن تلك إشارة إلى تعلق أبنائهن بهن.، ولكن الواقع أن هذا إنما يدل على أن الطفل قد تخلى عن إيجاد مكان لنفسه في مجتمع زملائه حيث ينبغي أن يكون، وأنه قد يئس من جني الإحساس بالأهمية في وسط زملائه، فتراجع إلى الحب السهل المباح له، حب والديه.

هل يجب أن تكون صديقًا لولدك؟

قال لي أحد أصدقائي يومًا: "لا بد أن أكون قد أخطأت في شيء ما! فمنذ ولد "فلي" وأنا أنظر الوقت الذي أتمكن فيه من أن أكون صديقًا له، ويكون صديقًا لي، ولم يكن يسعني أن أفعل شيئًا في هذا السبيل، وهو ما زال في مطلع حياته، فلما بلغ الثانية عشرة من عمره حسبت أن الوقت قد حان لأوطد صداقتنا، واشتريت له القارب الذي طالما طمع في أن يكون له، وكنا نخرج معًا للتجديف أو السباحة، فكان لي من ذلك كله فرصة مواتية حقًا لأوطد معه الصداقة التي طالما حلمت بها. ولكن خطتي لم تفلح، فقد كان يبدي شيئًا كثيرًا من "الأدب" في حضرتي، أو يبدي الصداقة في تحفظ شديد، وكنت ألحظ عليه الارتياح إذا ألفاني منصرفًا لبعض أمري، أو أتحت له الفرصة ليصاحب أقرانه وزملائه. ومهما أحاول فإني كنت ألحظ دائمًا أن ثمة حائلًا يقف دوننا، لا أدري كنهه ولا من أين

أتى!".

ولقد سمعت مثل هذا من أكثر من أب، بعضهم مثل صديقي هذا، كان متلهفًا على اكتساب صداقة أبنائه حقًا، وبعضهم الآخر كان مدفوعًا إليها بدوافع من الإحساس بالواجب. على أنهم جميعًا صادفوا خيبة الأمل التي صادفها صديقي هذا، دون أن يدركوا لهذا سببًا. والشيء نفسه عانته الأمهات مع بناتهن، فقد كن إذا تقدمن في هذا السبيل خطوة تراجعت بناتهن عنه خطوات.

والحائل الذي يقف دون الآباء واكتساب صداقة أبنائهم قائم ماثل، وإن أخفق الآباء في رؤيته.. إنه حائل من صنع الطبيعة الإنسانية، وهو ينشأ عن رغبات الطفل وحاجاته الغريزية، ففي حين يحاول الآباء أن يصبحوا أصدقاء، فإن الأصدقاء الحقيقيين لا يمكن أن يكونوا آباء. وأعني هنا بكلمة "صديق" الشخص الذي توطد به صلاتك على قدم المساواة، أما الآباء فلا يملك الأبناء إلا أن يستشعروا أنهم معتمدون عليهم، وأنهم أعلى منهم درجة وأوفر قوة وحكمة. والطفل يحتاج إلى الصديق والوالد، ولكن حاجته إلى الوالد تأتي أولًا، وهو يريد من الوالد أن يكون والدًا بغير خداع أو تضليل.

ومن ثم فإن الواجب الأول للآباء، أو التضحية الحقة التي ينبغي أن يقدموها لأبنائهم، ليست هي المال ولا الجهد ولا العمل، ينفقونها في سبيلهم، بل هي الانحسار التدريجي إلى هامش حياتهم، فإن وظيفة الأب من الناحيتين البيولوجية والنفسية، هي تدريب أبنائه على أن يمضوا بغير

معاونته، ومن ثم وجب أن يكون هذا هو الهدف الأسمى للأبوة، وأن تكون سائر الأهداف ثانوية عنه.

التربية الجنسية

وإذا كانت المدرسة تتكفل بتلقين ولدك العلوم والمعارف التي تعينه على شق طريقه في الحياة، فإن على عاتقك أنت –بوصفك أبًا– يقع عبء جانب آخر من التربية لا غناء عنه إذا شئت أن يعيش ولدك ناضجًا متحررًا من المخاوف والإحساسات الضارة، ذلك هو التربية الجنسية.

وما دام السبيل الأوحد للعلم هو حب الاستطلاع الغريزي في المرء، فإنك ما لم تلقن بنفسك الحقائق الجنسية لولدك، فإن حب الاستطلاع الغريزي سيدفعه إلى تعلمها في ركن مظلم من حديقة البيت، كما يقول المستر "لوجان كليندننج". فإذا لم يكن في مقدورك أن تلقن ولدك حقائق الناحية الجنسية دون أن تخلطها بمخاوفك أو إحساسك بالخجل والعار، فاعهد إلى شخص آخر –ربما كان مختصًا في سيكولوجية الأطفال– بهذه المهمة.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإنه لا يتحتم عليك أن تلقن ولدك "دراسة منظمة" عن الحقائق الجنسية، بل كل ما تحتاج إليه هو أن تجيب عن أسئلته ببساطة وصراحة، وفي كلمات ميسورة الفهم بالنسبة له. ذلك أنه تقع بين الفترة التي يذهب فيها الطفل إلى المدرسة لأول مرة وبين فترة المراهقة، مرحلة تستكن فيها المشاعر الجنسية، ولا تعود تمثل للطفل أهمية كبرى إلا إذا كان اهتمامه قد انصب على الناحية الجنسية نتيجة توجيه

خطأ. فالطفل الذي يعلم كل شيء عن الناحية الجنسية لن يفكر في هذا الناحية إلا قليلًا، أما الذي لا يعلم عنها شيئًا، فلا يملك إلا أن يركز اهتمامه فيما يتراءى له كأنه سر مغلق، يريد اكتشافه.

واذكر دائمًا أن الطفل الطبيعي يحتاج حتمًا إلى شفاء غليل رغبته في الاستطلاع بشكل أو آخر، فإذا شفا غليله بوسائل تصدم آله وذويه، فإن الاستجابة التي يظهرونها له تترك في نفسه أثرًا كبيرًا.

كانت تستبد بالطفل "مالكولم" –وهو وحيد والديه– رغبة طاغية في استطلاع جسم المرأة. وفي محاولة يائسة لاستكناه هذا السر، أقدم على التطلع من ثقب باب الحمام، بينما عمته بداخله، ولسوء حظه ضبطته أمه متلبسًا بهذا الفعلة، وكان للتعنيف الذي صبته عليه أثران: الأول بث الإحساس بالذنب في نفسه تجاه أي نوع من أنواع النظر، حتى لقد أصبح ينسى وجوه من يراهم ويقضي معهم الساعات، بمجرد انصرافه عنهم! والثاني أن الصدمة عطلت نموه الجنسي وتحولت إلى "استراق النظر"، وهو نوع من الشذوذ الجنسي يستخلص المصاب به من استراق النظر لذة تفوق لذة الاتصال الجنسي نفسه.

والشيء نفسه يحدث لكل طفل يضبط وهو يحاول أن يستكنه الحقائق الجنسية التي تبدو له غامضة مغلقة، وإن اختلفت أشكال الشذوذ الذي يصيبهم من جراء ذلك.

كم من الحرية تتيح لولدك؟

ليس أخطر على الطفل من أن تتيح له حرية لم يتعلم كيف يستغلها،

ومرجع ذلك إلى أن كل ما يفعله الطفل –أو ما لا يفعله– تنجم عنه عواقب معينة، والحرية التي تقدر هذه العواقب لا تكون لها قيمة في الحياة. ومن ثم وجب أن يقيس الطفل حريته بقانون "الأسباب والنتائج".

حدث في إحدى المدارس الداخلية، أن عمد التلاميذ الصغار إلى نزع ستائر نوافذهم ومزقوها تمزيقًا! ولم يعاقب المشرفون على المدرسة التلاميذ، بل تركوا الستائر ممزقة كما هي، ولم يمضِ إلا قليل حتى كان التلاميذ يعانون الأمرين من لدغ البعوض الذي هاجمهم من نوافذهم المكشوفة، فكان لهم من ذلك درس لا ينسى في قانون الأسباب والنتائج.

والنتيجة التي ينتهي إليها عمل ما هي القياس الذي يجب أن تقاس به الحرية التامة للطفل، واذكر دائمًا أن الطفل لا يكون حقيقًا بالحرية إذا شب على اعتقاده أن شخصًا آخر سيتحمل نتائج عمله، أو يمنحه ما يريد بغير مقابل.

الفصل الحادي عشر

أوان الحصاد

لقد ثبت سنوات طوالًا تتعهد ولدك –كما تتعهد الحديقة– بالغرس والتقليم والري، وها قد أخذت الثمار تنضج، وأوشكت أن تنطق بمدى النجاح –أو مدى الإخفاق– الذي كللت به جهودك.

ولعل ملاحظة الأبناء ومد يد العون لهم كلما أمكن وهم يجتازون مرحلة المراهقة ماضين إلى مرحلة النضج، هي أجزى التجارب التي يمر بها الأب، وقد تكون أحيانًا أحفل التجارب بخيبة الأمل.

ومهما يكن نوع تجربتك "وهي على الآرجح مزاج من النوعين" فلا شك أن أبناءك أنفسهم يلمسون منها مثلما لمست. وإذا كان الروائيون قد درجوا على وصف "الشباب" بأنه "أسعد فترات العمر" فإنهم في الحقيقة إنما يصفون شبابهم، لا كما كان بل كما أرادوه أن يكون، وقد خلا من الآلام والحماقات وخيبة الأمل التي عانوها فيه! فنحن إذ نذكر الشباب، إنما نذكر كل ما سرنا وأبهجنا فيه، ونسقط من حسابنا آلاف الأخطاء، وعشرات الآلاف من لحظات القلق والتوجس التي عانيناها خلاله. وعسى أن يتحقق الشباب الذي نحلم به في عالم مثالي، أما في عالمنا الواقعي، فالشباب هو الوقت الذي نواجه فيه أشق التبعات والمشكلات بأقل قسط من المقدرة على مواجهتها في حكمة وتعقل.

وإني لأقول هذا؛ لأن المراهقة هي الفترة التي لا يعود فيها الأبناء يحتاجون منك لأكثر من الفهم والعطف، فقد انتهى عملك الآن، وانتهت "الشخصية" التي عملت جاهدًا لتنميتها أو قمعها إلى ما انتهت إليه، وستظل كذلك على الدوام. فإذا كان أبناؤك قد شبوا على غير ما أردت لهم، فالخطأ خطؤك أنت، إذ أخفقت في تشكيل الشخصية التي كانت يومًا في يديك كالعجينة اللينة على الشكل الذي أردت. فليس هناك أطفال "أشرار" بطبعهم، وإنما يخلق الأطفال جميعًا وفي أنفسهم إمكانيات لا حصر لها للنمو أو للانحراف، ومسؤولية أي السبيلين سلك الطفل إنما هي مسؤولية الأب أولًا وأخيرًا.

إنهم من غرس يديك

ولنفرض أن أبناءك المراهقين –كما يحدث في تسعة من كل عشرة صبيان– يتذبذبون بين صفات الملائكة وصفات الشياطين بسرعة قد تصيبك بالدوار، فإنه ينبغي لك أن تذكر أنهم ما زالوا في دخيلة أنفسهم ما أردت لهم أن يكونوا، فأذواقهم وأمزجتهم بل حتى مقدراتهم هي من نسج يديك وغرس تعاليمك، سواء بالقول أو بالفعل.

مثال ذلك أن رغبة ولدك المراهق في القراءة والاطلاع أو رغبته عنهما إنما يقرر إحداهما أو الأخرى تشجيعك له أو تثبيط همته. فإذا كنت درجت على منحه رضاك لإقباله على الاطلاع، فإنه سيظل على إقباله عليه، وإذا كنت أظهرت له مشقته فإنه سينشأ على عزوفه عنه، وليس للوراثة هنا أي دخل.

كنت أعرف أسرة موسيقي ذائع الصيت، لم يداخله أبدًا الشك في أن بعضًا على الأقل من أبنائه الثمانية سيتربعون على عرشه بعد أن يدب فيه الوهن، ومع هذا فواحدة فقط من أبنائه –وكانت فتاة مطيعة متفانية في الإخلاص– هي التي احترفت الموسيقى وكسبت رزقها منها، أما الأبناء السبعة الآخرون فقد مقتوا الموسيقى، بل أوشكوا ألا يتذوقوا حتى سماعها! ذلك أن الأب الموسيقي، كان ألمانيًا من المدرسة القديمة، التي تنظر إلى الموسيقى على أنها نوع من "الدراسة الجافة"، لا مصدرًا لاجتلاب السعادة أو التعبير عن النفس، ومن ثم هرب منها الأبناء عند أول فرصة أتيحت لهم.

والشيء نفسه سيحدث لأبنائك متى أتيحت لهم الفرصة "ليكونوا أنفسهم" لا ظلالًا لك، فما لاحظوك تستمع به حقًا، سواء كان دماثة الخلق، أو الشغف بالمطالعة أو حب الفن، أو الرياضة، أو الرغبة في اكتناز المال، سيكون له إغراؤه في نظرهم. أما ما أردت أن تفرضه عليهم قسرًا فسوف يهربون منه عند أول فرصة تتاح لهم.

إن مهمتك ليست أن تغير الخلق والأمزجة الأساسية في أبنائك المراهقين، بل أن تقبلهم على علاتهم، وتعاونهم على الملاءمة بين طبيعة أنفسهم ومطالب المجتمع كي يظفروا بأمكنتهم فيه. ولا شك أن إحساس الابن بأنك معه أو ضده، إنما هو معينه الأول على مواجهة أشق مرحلة يجتازها، المرحلة التي تفصل بين الطفولة والنضج.

المشكلة الكبرى

ثمة وجه لهذه المشكلة يلوح لطفلك محيرًا في بعض الأحيان، ومفزعًا في أحيان أخرى، ولو أن هذه الحيرة وذلك الفزع يمكن أن يهبطا إلى الحد الأدنى، إذا كنت قد اتخذت من هذه المشكلة فيما سلف من مراحل حياته الموقف الذي ينبغي عليك اتخاذه.

ففي وقت ما من الحلقة الثانية للعمر، سيجد طفلك نفسه في خضم بحر زاخر من الرغبات والدوافع الجنسية التي لا يملك لها دفعًا. وشئت أو لم تشأ، وشاء ولدك أو لم يشأ، فإنه سيشعر بهذه الرغبات، وسيجد طريقة أو أخرى للتنفيس عنها. فسوف يلقي طفلك نفسه حينئذ مدفوعًا – بدرجات متفاوتة– إلى الاستجابة لرغباته الطبيعية سواء بالاحترام، أو بالاستمناء، أو بالنشاط الجنسي مع الجنس الآخر، وكل ما يسعه أن يفعله عندئذ هو أن يختار بين هذه المنافذ المفتحة له، أو يفضل بعضها على بعض، أما أن يتجنبها جميعًا فهو ما لا قبل له به. وإذا كنت في شك من هذا، فدعني أسألك: هل وسعك أنت في مرحلة المراهقة أن تتجنب هذه المنافذ جميعًا؟

على أن الذي يزيد في تعقيد مشكلة ولدك المراهق أنه سيضطر إلى أن يسلك ما يسلك من تلك المنافذ في وجه معارضة من العالم الخارجي، الذي لم يستطع بعد أن يسلم بأن البشر بشر كما خلقهم الله، ولا سبيل إلى تغيير طبيعتهم.

ما الذي يسعك أن تفعل؟

فما الذي تستطيع أن تفعله إذن لولدك الذي يتطلع يائسًا إلى معاونتك؟ أولًا وقبل كل شيء عليك أن تطلعه على الحقيقة، وقد يكون جزءًا من مهمتك أن تبصره بأخطار الأمراض التناسلية، وبالعواقب الاجتماعية لإفساده خلق أقرانه من الأطفال، أو لتسببه في حمل فتاة قبل الزواج، ولكن حذار أن تستخدم تلك العواقب وسيلة لبث الرعب في قلبه، وقسره على "الفضيلة"، فلن يكون لتخويفك عندئذ من أثر إلا غرس بذور المرض النفسي في نفسه. ولقد جرب "الجيش" في وقت ما التقويم بالتخويف، ولكنه تخلى عن هذا الأسلوب حين اتضحت قلة جدواه أو عكسيتها.

وأهم من هذا للمراهق أن توفر عليه الأكاذيب المفزعة التي عساك تكون قد صدقتها في شبابك، كالقول بأن الاحتلام يضعف الصحة، أو أن الاستمناء "العادة السرية" يفضي إلى العنة أو الجنون. فهذه المزاعم وعشرات غيرها لم يكون لها من أثر إلا تقوية الإحساس بالذنب في نفسه تجاه الناحية الجنسية، ذلك الإحساس الذي ربما يكون قد ظل دفينًا أو مستكنًا حتى الآن، ثم تأتي هذه المزاعم فتزيده ضغثًا على إبالة، وتصبح عدوه الألد الذي يهدد صحة عقله وثقته بنفسه.

رسخ في اعتقاد الفتى المراهق "وليم. ج" كنتيجة للمزاعم التي كان يسمعها من بعض الكبار أن "حب الشباب" دلالة على ممارسة الاستمناء، برغم أن الدلائل تشير إلى العكس! ولما كان وجه وليم يمتلئ بهذه البثور،

فقد أخل هذا الاعتقاد ميزان عاطفته، وأصبح ينظر إلى نفسه كالموسوم الذي تنطق علامته بجرمه، حتى غدا يتخير في ذهابه إلى المدرسة الأزقة الخلفية والطرق المنزوية؛ كي لا يبدي "جرمه" للناس. على أن هذه الأكذوبة المفتراة لم تشفِ وليم من ممارسة الاستمناء، وكل ما فعلته أنها أعاقت نموه وحصوله على السعادة بضع سنوات.

وكثيرًا ما ترسخ في أنفس المراهقين مزاعم أخرى من هذا النوع وخاصة فيما يتعلق بالخجل. والحق أنني لم أرَ حالة واحدة من حالات الخجل الشديد إلا وجدت لها أساسًا من الإحساس بالذنب حيال الناحية الجنسية، أو حيال الاستمناء على وجه الخصوص! وقد شاهدت مراهقين ومراهقات دفعهم الخوف من أي يرى أحدهم تضرج وجوههم فيكشف "سرهم"، إلى الامتناع عن الخروج من بيوتهم في وضح النهار.

أزح هذا العبء

لن تجد طفلك يحمل عبئًا كهذا دون أن تكون أنت قد أقلت له كاهله عن طريق المخاوف الدفينة في نفسك منذ وقت الطفولة، والتي أبديتها له، ولكنه الآن يتطلع إليك لتعاونه على مواجهة هذه المزاعم الممضة والجو الاجتماعي الذي يعيش فيه، والأمر موكول إليك إن كنت تريده أن ينفق الليالي ساهرًا يتقلب في فراشه على جمر الرغبة والإغراء، "والنتيجة في أكثر الأحيان تغلب الرغبة والإغراء"، أو تريده أن يحتفظ بطاقة نشاطه لإنفاقها في معارك تتاح له فيها فرصة التغلب والظفر، ويكون للغلبة فيها قيمة وقدر.

ولا يعلم أحد على وجه التحديد كم تسبب كفاح المراهقين ضد إحساساتهم ورغباتهم الجنسية في إخفاقهم في الامتحانات التي كان من السهل عليهم أن يجتازوها بنجاح، أو كم تسبب هذا الكفاح في إخفاقهم في ميدان الرياضة! ولا تحاول أن تقف على حقيقة هذا الكفاح، بل يكفيك أن تسدي النصح إلى ولدك إذا دفعته ثقته بك وركونه إليك إلى القدوم إليك لطلب النصح، فيما يختص بأنسب المنافذ التي ينفس بها عن هذه الرغبات الجارفة بأقل قدر من التوتر والخطورة، حتى يحين وقت الزواج.

ماذا عن الفتيات ؟

ولعل مشكلة المراهقة عند الفتيات أشد تعقيدًا منها عند الفتيان، برغم أن العكس قد يصح في نظر الآباء. فالمحيض لا ينبغي أن يحمل للفتاة خوفًا ولا تعاسة إن كانت تعلم أنه سيأتي، والأسباب التي تؤدي إليه، خاصة وأن الفتيات في هذا العصر لم يعدن قعيدات البيوت كما كانت أمهاتهن وجداتهن. وما دامت الفتاة تحت رعاية طيبة، فإنه ليس ما يدعو إلى أن تحجب وتكف عن نشاطها في فترة المحيض.

على أنه قل أن ترحب الفتيات ببدء الحيض، ما دام يقوي في نفوسهن الإحساس اللا واعي بقصورهن بوصفهن إناثًا. وإنه ليكون أسوأ وقعًا على نفوسهن إذا صدقن ما يسمعن من مزاعم مكذوبة عنه.

ولعل من أهم التعقيدات التي تلابس مشكلة المراهقة عند الفتيات أن إحساساتهن الجنسية أسهل كبتًا منها عند الفتيان، بل إن كبتها قد يصل

إلى الحد الذي لا تعود فيه الفتاة تستشعر هذه الإحساسات. وقد يغبط الآباء أنفسهم على هذه الظاهرة، ولكن الفتاة قمينة بأن تدفع الثمن غاليًا في مستقبل حياتها حين يتبدى هذا الكبت على شكل عزوف عن الزواج، أو برود جنسي، أو إحساس شديد بالحرمان الجنسي بعد أن يفوت الأوان، ولا يعود في الإمكان صنع شيء.

على أنها أقلية ضئيلة من الفتيات تلك التي يسعها أن تتجنب إلحاح الإحساسات الجنسية في فترة المراهقة كالفتيان تمامًا. ومع أن الاستمناء أقل شيوعًا بين الفتيات منه بين الفتيان، إلا أنه كثير الانتشار بينهن، وأي زعم خطأ يدور حوله يؤتي من التأثير على نفوسهن مثل تأثيره على نفوس الفتيان تمامًا.

تستطيع أن تخفف هذا التوتر

ورغم أن المراهقين فتيات وفتيانًا قل أن يفلحوا في مقاومة إلحاح الإحساسات الجنسية عليهم –إلا أن يغلبهم الخوف أو الكبت على أمرهم– فإن درجة إلحاح هذه الإحساسات تتفاوت تبعًا لما يصنعه الآباء في هذا الصدد.

فقد رأينا أن الإحساس بالذنب والتوتر العصبي يدفعان المراهق إلى تركيز اهتمامه في وسائل التنفيس التي حرم منها، على أنه لما كانت الناحية الجنسية جزءًا وحسب من الرغبة في اللذة، فإن مدى استغراق المراهق في التفكير الجنسي إنما يقرره مدى إخفاقه في استخلاص اللذة بوسائل غير جنسية، فالفتى الذي يحس أن والديه لا يشملانه بحبهما أو لا يريدانه أن

يستمتع بالمتع المتاحة لأقرانه، خليق بأن يزداد اهتمامًا بالناحية الجنسية اجتلابًا للذة، أما الشخص الذي يجد مجالًا لاستخلاص اللذة من المتع التي يجدها في البيت أو في غيره بتشجيع والديه، فهو أقل تركيزًا في الناحية الجنسية.

ولعل القارئ يلاحظ أنني أوليت الناحية الجنسية في هذا الفصل اهتمامًا كبيرًا، فإذا كنت قد لاحظت ذلك فلا شك أنك نسيت كيف تكون المراهقة! ذلك أن الناحية الجنسية هي المدار الذي تتركز حوله حياة المراهق، تمامًا كما أن كسب العيش هو المدار الذي تتركز حوله حياة الرجل الناضج، فلا حديث للمراهقين -إذا خلوا بعضهم لبعض- إلا الناحية الجنسية، وإذا لم يحدثوك أنت في هذا الصدد فالأرجح أنهم يخشون ألا تفهمهم.

الاستقلال العاطفي

ويلي الناحية الجنسية أهمية في حياة المراهق، استقلاله العاطفي، وأعني بذلك تعلمه الاستمساك بآرائه والدفاع عنها، وتحمل مسؤولية تصرفاته. ولما كان من غير المعقول أن يحدث انقسام في رابطة ما بغير ضجة؛ لهذا تلوح مرحلة المراهقة في أعين الآباء وكأنها ثورة عاتية. ذلك أن الفتى المراهق لكي يثبت استقلاله، يميل إلى أن يفعل بالضبط عكس ما يفعل أبوه، أو يقول عكس ما يقول! فإنه يريد أن يثبت لنفسه أن في ميسوره معارضتك دون أن تنطبق السماء على رأسه كما كان يحسب في طفولته! وقد يبدو لك بعض ما يقول أو يفعل سخيفًا، أو دليلًا على

التمرد والعصيان، أو مزاجًا من هذا كله، ولكن لا تقلق، ولا تأخذ ما يبدو منه مآخذ الجد، فكلما أوغلت في إبداء معارضتك أوغل في التمسك بما يبدو لك على أنه سخافة أو حماقة.

ومن حقك إذا جاء الوقت الذي يتخير فيه ولدك مهنته أو عمله، أن تزين له العمل الذي تحب له أن يزاوله –وأن تكون في ذلك صادرًا عن إخلاص وثقة– وإن كنت كما أسلفت أرى أن إحساسك الحقيقي تجاه الشيء يعني لولدك أكثر مما يعنيه قولك ووصفك. ولكن لا تحاول أن تفرض عليه ضغطًا أخلاقيًا أو ماليًا. فما أكثر الذين أضاعوا سنوات من أعمارهم في مزاولة أعمال لا يناسبونها ولا تناسبهم، ولكن إرضاء لآبائهم وحسب!

الخروج من البيت

يخيل إلي أحيانًا أنه ينبغي أن يسن قانون يفرض على الأبناء الخروج من بيوت آبائهم في سن الواحدة والعشرين! أما مسألة الأخلاق التي يعلق عليها الآباء هذا الاهتمام في صدد خروج الأبناء من بيوتهم فهي مسألة تتوقف على مدى ثقتهم في أبنائهم ، فإذا كان الآباء لا يستطيعون أن يثقوا في أبنائهم وهم في الحلقة الثانية من أعمارهم، فإني لا أرى أن هناك سنًا أخرى يستطيعون فيها أن يثقوا بهم. وفي رأيي أن خروج الأبناء من بيوت أبائهم في سن الثامنة عشرة مثلًا ليقيموا في الجامعة أو ليزاولوا عملًا، خير لهم من مكثهم بين ذويهم، فهم حينئذ يكونون أبعد عن التأثر بهم على الأقل فيما يتعلق بزواجهم، فالزواج ينبغي أن يكون مسألة خاصة بالفتى

وحده، وليس فرضًا يفرض عليه من ذويه.

الآن استرددت حريتك

إذا كنت –أنت نفسك أيها الأب– ناجحًا حقًا، فمتى أصبح الأبناء في غنى عنك، أمكنك أن تواصل جانبًا من أمتع وأحفل جوانب حياتك، فقد استرددت الآن حريتك لتحقق كل ما حلمت بتحقيقه، سواء كان السياحة والترحال أو متابعة دراسة فرع من العلم أو الفن يلذ لك. وصحيح قد تحس أن بدنك لم يعد فيه مثل النشاط الذي عهدته من قبل، ولكن عقلك يظل على حدته ونشاطه، بل يزداد مقدرة على التركيز والاستيعاب.

أو تسأل ما الذي عاد به عليك تنشئة أسرتك بعد أن انتهيت الآن من هذه المهمة؟ فكل جزاؤك هو إحساسك بأنك حققت شيئًا سيظل ماثلًا أمامك على الدوام، تستخلص منه المتعة والسعادة. ومهما يحقق ولدك في الحياة فإنك ستظل تشعر أنك أنت أتحت له أن يحقق ما حقق، وأن يبلغ المركز الذي بلغ.

الفصل الثاني عشر

عقبات في طريق السعادة

حين يقوم الأطباء بتشريح جثة متوفي أو قتيل، يجدون في الأغلب- إلى جانب المرض أو الجرح المباشر الذي أفضى إلى موته- أسبابًا عدة أخرى كان كل منها كفيلًا بالقضاء على حياته، لولا أن الجسم وسعه بشكل أو بآخر أن يلائم بين نفسه وبين هذه الأمراض أو الأسباب، وأمكنه أن يواصل الحياة برغمهما.

والعقل في هذا كالجسم، أي أنه يلائم بين نفسه وبين أسباب كل منها كفيل بأن يحرمه السعادة.

ولست أزعم أنه ليس ثمة عامل لا يمكن للإنسان أو لعقله أن يلائم بين نفسه وبينه، بل إني لأشك مثلًا في أن يكون أسير من أولئك الذين قدر لهم أن يعتقلوا في معتقل "داشو" إبان الحرب الأخيرة، وسعه أن يلائم بين نفسه وبين ذلك المعتقل المقيت، وأن يستخلص هناك السعادة -وإن كانت هناك قلة من الاستثناءات- ولكني أريد أن أقول إن الشخص ذا العقل الناضج المرن يسعه بوجه الإجمال أن يلائم بين نفسه وبين الظروف غير المواتية، إذا استطال عليها الزمن ولم يعد منها مفر.

ويحرضني في هذا المقام اسم "هيلين كيلر" العمياء الصماء البكماء، التي وسعها أن تضفي على حياتها -برغم هذه العوائق البغيضة- البهجة

والإشراق. ولا ريب أنك تعرف –كما أعرف– عددًا من العجزة أو ذوي العاهات وسعهم أن يتغلبوا على تلك العقبات التي كانت تلوح كأنها لا تقهر.

وإذا شئنا أن نعمم، قلنا أنه يندر أن تجد شخصًا قد أوتي كل ما يطلب أو يشتهي في الحياة، أو أنه بعبارة أخرى ليس "عاجزًا" في ناحية أو أخرى، ومن ثم فعلى كل طامح إلى السعادة أن يرضى أولًا بما ليس منه بد، وأن يتعلم بعد ذلك استخلاص السعادة برغم عجزه أو قصوره.

متع متاحة للجميع

ومهما يكن المرء عاجزًا أو قاصرًا في شيء، فثمة متع متاحة له برغم كل شيء، كأن يأكل حين يجوع، وأن ينام حين يستشعر التعب. كما أن في ميدان العلاقات الإنسانية –ولست أضمنها هنا الحب، رومانتيكيًا كان أو جنسيًا– متسعًا للناس جميعًا.

فتسعة أشخاص من كل عشرة تلتقي بهم يتلهفون على من ينصت لهم ويفهمهم، فإن لم تكن بدورك متلهفًا على من يبادلك الإنصات والفهم، أمكنك أن تكتسب صداقتهم وتظفر بودهم، وإذا كنت تحس أن الشخص العادي يبعث فيك الملل والسأم؛ فذلك لأنك لم تتعلم كيف تستدرجه إلى التحدث عن هواياته وكفاءاته، وفلسفته في الحياة، فإذا أعجزك هذا فادرس علم النفس أو طالع كتبه، فعندئذ تجد المتعة حتمًا في كل إنسان يصادفك، بوصفه "أنموذجًا" له طابعه ومشكلاته المتميزة.

والشخص الذي أزمن لديه الملل والسأم، هو في الأغلب شخص لم

يكتمل له النضج ، فالملل إحساس يستشعره الشخص الذي لا تجري الأمور وفق ما يشتهي، وإذا أصبح هذا الإحساس عادة ذهنية، فمعناها عندئذ أن الشخص يرفض التسليم بأن الحياة لا يمكن أن تكون وفق ما يشتهي المرء تمامًا، أو يرفض محاولة استخلاص أقصى ما يستطيع منها كما هي.

ومن المتع المتاحة لكل امرئ على السواء: التفكير والاطلاع والتعلم. ولعل التعلم هو أفضل ما تتوسل به من المتع لتعوض عن عجز أو نقص أو قصور تستشعره.

عقبتان في طريق السعادة

وثمة عقبتان أساسيتان تقفان دون المرء وتحقيق الملاءمة بين نفسه وبين الحياة، ومن استخلاص السعادة منها. أولاهما تثبيت الذهن على طريق معين واحد بقصد استخلاص السعادة، وإغفال ما عداه من طرق. كأن يتعس المرء حياته إذا أبت "فتاة واحدة" أن تبادله الحب مثلًا، أو كأن تتعس الفتاة حياتها؛ لأنها لم تفلح في الظهور على المسرح أو على شاشة السينما.

والثانية، ولعلها أقسى العقبات جميعًا في طريق السعادة، التحسر على النفس. وأغرب ما في هذه العقبة أن الشخص المبتلى بها يدلل على "أحقيته" في التحسر على نفسه، بسرد المنغصات وأسباب سوء الطالع التي يعانيها، ويغفل أسباب المتعة والسعادة المفتحة أمامه، وإذا أدمن المرء الحسرة على نفسه انتهى إلى رفض كل سبيل يقترح عليه للخروج من

منغصاته أو سوء طالعه.

ومهما يكن من شأن عجزك أو قصورك أو نقصك، ومهما تكن هذه قد حاقت بك بغير ذنب أو جريرة، فإنك تستطيع أن تقتدي برجال الأعمال فتمحو "الديون الميتة" التي لم يعد سبيل إلى تحصيلها. انس أن "من حقك" الحصول عليها، وركز ذهنك فيما هو متاح لك، قريب من متناول يديك، فإن النصيب الذي تحصل عليه من السعادة ليس هو "ما تستحقه" أو "ما هو من حقك"، وإنما هو نتيجة لما "تصنعه". ومتى غيرت اتجاهك الذهني، وعدلت من أسلوبك في الحياة، فستجد أن السعادة فتحت أبوابها لاستقبالك.

هل يتحتم عليك أن تظل فقيرًا؟

قد يبدو ما أقول غريبًا، ولكني –في الحق– أومن أن الرجل الناضج، الناجح في الملاءمة بين نفسه وبين الحياة يسعه أن يتجنب عقبتين من العقبات التي تقف في طريق السعادة، هما الفقر والمرض.

وليس من شأني التحدث عن النظام الاقتصادي القائم، ولكني أعتقد أنه مهما يكن من أمر هذا النظام، فإنه يتيح لكل امرئ فرصًا كافية لكسب العيش إذا صحت لديه العزيمة، وتوفرت له المرونة للملاءمة بين نفسه وبين ظروف الحياة.

وأهم أسباب التعطل –في رأيي– هو جمود الذهن أو الخوف، اللذان يعزفان بالمرء عن محاولة أعمال جديدة عليه، والحكاية الشائعة عن الفتاة التي سئلت هل تجيد العزف على "البيانو"، فأجابت: "لا أدري، فما

جربت بعد!"، مثال يضرب على الاتجاه الذهني الحميد الذي ينبغي للمرء أن يتخذه، فهذا خير ولا شك من أن تسأل: "هل تفعل كذا؟" فتجيب "يا الله! إني على يقين من أني لا أستطيع" وتكون لم تجرب قط.

ولعل خير ما عادت به الحربان العالميتان على كثير من بني البشر، أنهما دفعتا كثيرًا من الناس دفعًا إلى الاضطلاع بأعمال كانوا يحسبونها بعيدة عن مقدرتهم أو كفاءتهم، ولو تركوا وشأنهم لما زاولوها أبدًا.

وأذكر أنني حين تخليت عن مهنتي الأولى، ظللت زمنًا أزاول خمسة أعمال في آن معًا، وأكسب من كل منها دراهم قليلة، ولكن القليل إلى القليل كان يصنع الكثير، ولا أدري لم لا يصنع غيري مثلما صنعت؟

أما حديث المرض فسيأتي في فصل مقبل حين نبين مدى ارتباط العقل بالجسم وتأثر أحدهما بالآخر.

الفصل الثالث عشر

حين يعتل العقل

العقل هو ذلك الجزء من الكيان النفسي الذي على عاتقه يقع عبء تبيان الطرق المفضية إلى توفير الحاجات البدنية والعاطفية، والتي تتم بتوفيرها السعادة، فإذا كان العقل قادرًا على الاضطلاع بمهمته هذه، سميناه "عقلًا صحيحًا"، وإذا أخفق فيها سميناه "عقلًا مريضًا". على أنه لما لم يكن هناك -ولا ينتظر أن يكون- شخص سعيد مئة في المئة، يحيا في هذا العالم الذي نعيش فيه، فإنه يوشك ألا يكون هناك "عقل في تمام الصحة"، بل إن ثمة جدلًا بين علماء النفس فيما يمكن أن تكون طبيعة مثل هذا العقل، ومن ثم فالعقل يمكن أن يوصف بالمرض أو القصور إذا أخفق في أن يجعلنا نرضى بالحياة ونتقبلها راضين.

من هو مريض العقل ؟

ومن الوجهة العملية، ثمة فارق بين الشخص الذي برغم ظروف بيئته وتربيته وحياته، وسعه أن يحيا حياة راضية، وبين الشخص الذي حالت هذه الظروف نفسها بينه وبين الرضا، وأشعرته بالألم المستمر. فالأول نسميه "عاديًا" والثاني نسميه "مريضًا"، برغم أنه قد يصعب الفصل بينهما بفاصل متميز واضح، فالشخص الذي أمكنه التحرر -إلى حد ما- من الخوف والإحساس الممض بالذنب، وعاش عيشة عادية يكسب فيها رزقه،

ويكون أسرة، ويمضي على علاقة طيبة بالمجتمع، هو الشخص الذي نصفه بأنه "عادي" أو "طبيعي"، أما الذي أخفق في كل أولئك فهو الذي نسميه مريضًا.

مثال ذلك أن الشخص الذي لا يستشعر الراحة إذا وجد في زحام، لا نصفه بأنه مريض نفساني، ولكن المريض النفساني شخص أعرفه استقال من عمله –وكان قد وصل فيه إلى مركز مرموق– حين انتقل مقر العمل إلى الطابق الخامس والعشرين في إحدى ناطحات السحاب، ولم يستطع أن يدخل المصعد دون أن يصيبه الإغماء من فرط الذعر.

فالمرض النفسي معناه أن نوعًا من "القلق العصبي" يحول دون العقل والتفاعل مع الموقف –أو نوع معين من المواقف– تفاعلًا واقعيًا، بل هو يرى أو يستشعر الخطر حيث لا يوجد الخطر. وإخفاق العقل في رؤية الأشياء على حقيقتها هو النتيجة النهائية لسلسلة طويلة من الانطباعات الخطأ التي لصقت بالعقل في وقت الطفولة على الأخص. أما لماذا لا يصحح المرء هذه الأخطاء؛ فلأنه استطال الزمن عليها حتى تسربت إلى العقل اللا واعي، أي كبتت ولم يعد في وسع الشخص أن يصل إليها. والسبيل إلى استعادة الصحة العقلية في هذه الحال، هي أن يعيد المرء نظرته إلى الانطباعات اللاصقة بذهنه عن الحياة والناس، ويدرك أن وجهة نظره لم تكن واقعية ولا صحيحة. ويسمى علماء النفس هذه الطريقة باسم "اكتساب نفاذ البصيرة".

نوعان من المرض العقلي

المرض العقلي نوعان أساسيان: أولهما المرض النفساني أو العصاب وثانيهما الجنون، وهما نوعان مختلفان اختلافًا جوهريًا. ففي المرض النفساني تتأثر العواطف والإحساسات وحدها، ويتفاعل المريض النفساني –من الوجهة العاطفية– مع الناس أو حيال المواقف المختلفة، لا كما هي وإنما كما "تعني له"؛ بسبب الخواطر اللا واعية المقترنة بها. ومن ثم فإن إحساساته تختلف، أو هي تكون أشد منها عند الإنسان السليم.

مثال ذلك أن الزوجة الغيور غيرة مرضية، قد تمتثل للذعر أو للغضب، إذا أبدى زوجها أقل اهتمام بامرأة أخرى؛ ذلك لأنها تعتقد أن زوجها قد يهجرها جريًا وراء هذه المنافسة المزعومة، وقد استقت هذا الاعتقاد في الأغلب، من مواقف سابقة أو ذكريات شبيهة.

أما في حالة الجنون، فإن الانحراف العاطفي يصبح من الشدة بحيث يطغى على عقل المريض، فضلًا عن إحساساته. فهو "لا يحس" وحسب أن ثمة خطرًا يهدده، حيث لا خطر إطلاقًا، وإنما هو "يرى" أخطارًا –لا وجود لها– تعزز إحساسه ، على أنه لما كان هذا الشق من أمراض العقل –أقصد أمراض الجنون– خارجًا عن نطاق بحث هذا الكتاب، فسنقصر الحديث عن الشق الأول، وهو الأمراض النفسية.

أشكال الأمراض النفسية

من العسير أن نلم في هذه العجالة بالأشكال المختلفة التي يتبدى بها المرض النفسي، وخير كتاب أعرفه يلم بهذا الموضوع هو كتاب أنوفينيشيل

"الأمراض النفسية من وجهة نظر التحليل النفساني"، وهو كتاب يقع في ٧٠٠ صفحة، ويكفي هذا لكي يدلك على مدى تعقد هذه الدراسة. على أني أرى في الصورة المبسطة التي أسوقها فيما يلي ما يفي بالغرض في مثل هذا المجال.

إن المرض النفسي نتيجة لنوع من الصراع بين القوتين النفسيتين اللتين تنحدر منهما كافة العواطف، وهما الغرائز والذات العليا "الضمير". ويكون من تأثير هذا الصراع وقف التطور العاطفي عند النقطة التي حدث الصراع عندها، ومن ثم يمضي المرء في الحياة ملائمًا بين نفسه وبينها بطريقة صبيانية.

مثل ذلك أنه إذا حدث الصراع نتيجة لرغبة طبيعية في تحطيم الشخص أو الشيء الذي تدخل لعرقلة لذة غريزية نشتهيها، فإن رد الفعل الصبياني يكون في هذه الحال، أما الانكماش في النفس والانطواء عليها، أو الثورة احتجاجًا على كل سلطة تفرض علينا، أو قد يتأرجح المرء بين هذا وتلك بطريقة صبيانية، دون أن يكون لذلك داعٍ أو هدف منطقي.

وكل منا يستجيب للصراع الداخلي –اللا واعي– بأحد إحساسين واعيين أو بهما كليهما، وهما: القلق العصبي القائم على تهديد الضمير لنا بالعقاب إذا عصينا الأوامر، و"الدفاع" الذي يمثل طريقة لطرد الخطر أو دفعه، وعلى أي هذين الإحساسين تكون له الغلبة يتوقف نوع المرض النفساني، فهو إما قلق عصبي أو تسلط عصبي.

والواقع أن أكثر أشكال الأمراض النفسية تجمع بين هذين النوعين الأساسيين من أنواع المرض النفسي، ومن ثم تشخص بأنها "خليط".

وأهم ما يميز المريض بالقلق العصبي هو الخوف المستمر الذي يلاحقه، والذي تتعدد صوره وأشكاله وأهدافه، ولكنه –وعلى العموم– خوف من أشياء أو أشخاص، أو مواقف يعلم الشخص أن من السخف الخوف منها. ويطلق على هذا الخوف المرضي بالاصطلاح العلمي اسم "فوبيا"؛ تمييزًا له عن الخوف الطبيعي من خطر حقيقي.

وتتبدى "الفوبيا" في أشكال تكاد تفوق الحصر، فمن خوف من الأماكن المقفلة، إلى خوف من الأماكن المتسعة، ومن خوف من الزحام إلى خوف من القطط، إلى غير ذلك مما يفوق العدد.

التسلط العصبي

كانت الفتاة "ج" تمضي ساعة أو أكثر كل صباح في حزم محتويات حقيبة يدها في عناية فائقة، بحيث يكون المشط تحت كيس النقود مثلًا، ولو لم ترتب محتويات حقيبة يدها على هذا النحو الدقيق، فإن شيئًا فظيعًا –فيما تعتقد– قد يحدث لها! فذلك هو التسلط العصبي، وهو يرمز إلى طريقة ابتدعتها الفتاة لدرء خطر لا تعلم كنهه.

ومثل هذه الفتاة الشخص الذي يسعك أن تضبط ساعتك على وقت معين كلما رأيته. والفتاة التي لا يأتيها النوم إلا إذا رتبت أحذيتها ترتيبًا دقيقًا قبل أن تأوي إلى مخدعها، والسيدة التي تغسل يديها عشر مرات في اليوم، وغسل اليد أو البدن هنا رمز إلى الرغبة في التطهر من

فكر خبيثة أو سلوك شائن.

وهنا أيضًا متى وقف المرء على الأسباب التي تدفعه إلى التصرف على هذا النحو الصبياني، وتفحصها في ضوء عقله الواعي، اكتسب نفاذ البصيرة التي تحدو به إلى التصرف الناضج السليم.

الأمراض الوهمية

وليس يقتصر أثر المرض النفسي على إحساسنا وسلوكنا وحسب، بل قد يتعداه إلى وظائف الجسم. وقد لوحظ هذا التأثير في مبدأ الأمر على نطاق ضيق، كأن يعجز المرء عن الوقوف على قدميه أو السير، حيث لا وجود لعلة عضوية البتة، وإنما لعلة متوهمة وحسب، وقد سمي هذا أو ما شابهه بالمرض الوهمي، الذي لا يتعدى نطاق خيال المريض، ولا يصيب عضوًا في جسمه أو جهازًا من أجهزته بخلل حقيقي.

العقل السقيم في الجسم السقيم

على أنه في الحقب القليلة الماضية، اتضح أن الاضطراب العاطفي قد يعقب خللًا عضويًا أو مرضًا حقيقيًا بالجسم. وكان أسبق هذه الأمراض إلى الاتضاح "الأزمة أو الربو" ثم أعقبته أمراض كثيرة أخرى، ونشأ نوع من الطب يعرف باسم الطب النفساني الجسماني، يعالج النفس والجسم جنبًا إلى جنب، وكما قال أحد الأطباء: "ليس السؤال: هل المرض نفسي أو جسمي؟ وإنما السؤال: إلى أي حد هو نفسي وإلى أي حد هو جسمي؟".

ومن أهم مصادر البحث التي يلجأ إليها الطب النفساني الجسماني، أثر العواطف أو اتجاهات الذهن على كيميائية الجسم ووظائف أعضائه

المختلفة.

ومن الحقائق المعروفة أن الخوف يسرع بضربات القلب، وقد استكشف العلماء أن أحد أسباب ذلك منشط قوي يدعى "الأدرنالين"، تفرزه غدد صغيرة تقع فوق الكليتين. أما لماذا تدفع العواطف هذه الغدد إلى أفراز مادة الأدرنالين فلا يعرف أحد على وجه التحديد، ولكنه يحدث كما تحدث تأثيرات أخرى لم ينتهِ العلم بعد من استكشافها والتثبت منها.

ولعل أشيع الأمراض التي تنجم عن الاضطرابات النفسية مرض ضغط الدم العالي، ومن أكثرها شيوعًا كذلك قرحة المعدة والتوتر العصبي.

وما زالت القائمة التي تضم أمراضًا جسمانية ناشئة عن أصل نفساني تتزايد، وهي توشك أن تتضمن كافة ما يسمى بالأمراض المستعصية أو المزمنة، وقد ثبت منها إلى الآن بعض اضطرابات القلب والروماتيزم والسكر، والصداع والقولون، وهي أمراض يكون علاجها أنجع إذا كان نفسيًا وجسميًا في آن واحد.

الفصل الرابع عشر

كيف تعالج الأمراض النفسية ؟

قام الطب النفساني- الذي يعالج أمراض العقل جميعًا- على إثر استكشاف الدكتور سيجموند فرويد للعقل اللا واعي، واستطاعته إخراج محتوياته ومخزوناته إلى حيز الوعي، الأمر الذي يترتب عليه أن يسيطر المريض على حوافزه الدخيلة، ويقف على كنه الصراع الدائر في داخل نفسه، وكان ذلك قوام العلاج الذي أخذ به الأمراض النفسية، وأسماه "التحليل النفسي".

ولعل الكثيرين يعرفون عن التحليل النفسي أكثر مما كان يعرف عنه منذ عشر سنوات مضت، وذلك بفضل ما كتب وقيل وصور عنه في الكتب والإذاعة والسينما. على أنه برغم ذلك ما زال التحليل النفسي مختلطًا بالإبهام واللبس في أذهان الكثيرين.

ما هو التحليل النفسي؟

لعل منشأ الخطأ المختلط بكلمة التحليل النفسي هو الشق الأول من الكلمة "التحليل". فإنك إذ "تحلل" قطعة من الصابون مثلًا، تهدف من وراء التحليل إلى معرفة ماهية الصابون أو ما يضمه من عناصر، أما تحليل الشخص فيعني أكثر من ذلك، إذ هو في الواقع يخلق من الشخص شيئًا جديدًا. وطبيعي أنه لا يضيف إلى طبيعة الشخص شيئًا جديدًا، ولكن

إحاطة الشخص بعوامله الداخلية التي عاقت نموه ووقفت في طريق سعادته، تحفزه إلى المضي سريعًا في طريق النضج الذي تخلف عنه زمنًا.

ولما كان التحليل النفسي عملية "عاطفية"، فإنه يصعب شرحه للقارئ، إذ يكون شرحك عندئذ كشرحك الألوان لرجل مكفوف! على أنه لا بأس هنا من أن نحيط –على الأقل– بالوسائل التي يتوسل بها المحلل النفساني في خلال التحليل.

وأهم هذه الوسائل ولا شك توارد الخواطر الحر، أي أن يطلب إلى المريض أن يسرد كل ما يمر بذهنه، سواء اعتبره مهمًا أو تافهًا، وأن يسرده كما يتوارد إلى ذهنه مهما بدا له غريبًا أو غير مرتبط بموضوع الحديث. ويعرف هذا بتوارد الخواطر الحر، وهو عماد عملية التحليل النفسي.

وعسى أن تظن ذلك سهلًا ميسورًا، ولكنه في الحقيقة ليس بالسهولة التي تتصورها، إذا عرفت أن كل ما يحاول الخروج من العقل الباطن يمر على "رقيب" لا يفلته بسهولة، وخاصة إذا كان المرء مثقفًا، وحاول أن يهذب كلماته قبل إخراجها.

فلتات اللسان

إذا أدركت مدى أهمية الخواطر الحرة في عملية التحليل النفسي، ومدى الصعوبة التي تصاحب خروجها، أدركت ولا شك كم تعد فلتات اللسان مغنمًا عظيمًا للمحلل النفساني، إذ تأتي عفوًا دون أن يتحكم فيها الرقيب.

مثال ذلك أن زوجًا قال لي أثناء التحليل: "لقد كان معظم الخطأ في

جانب زوجتي"، في حين كان يريد أن يقول إن معظم الخطأ في جانبي. وقد فضحت هذه الفلتة إحساسه بأن زوجته هي مصدر شقائه برغم مجاهدته ليلقي تبعات الخطأ على نفسه.

تحليل الأحلام

وإلى جانب "توارد الخواطر" وفلتات اللسان، يجد المحلل عونًا كبيرًا في أحلام المريض النفساني. وما زال أكثر الناس للأسف يحسبون الأحلام ضربًا من التنبؤ بالغيب أو الرجم بالمستقبل، وما الأحلام في الواقع إلا "آلية" تعاون المرء على الاستمرار في النوم، في ظروف كانت كفيلة بأن توقظه وتقطع عليه حبل راحته.. مثل ذلك أن "جرس المنبه" إذا دق بجوارك وأنت مستغرق في نومك، فعسى أن تحلم كأنه سيارة الإطفاء في طريقها لإخماد حريق، ولما كان الحريق لا يخصك في شيء فإنك تواصل النوم.

والمثل الشائع "الجائع يحلم بسوق العيش" إنما يبين وظيفة الأحلام كما عرفها فرويد، وهي تحقيق رغبة ما كانت لتتحقق في خلال اليقظة. ويتم تحقيق هذه الرغبة برموز تدل عليها، وإن خفيت دلالتها على الحالم، ولكنها لا تخفى على المحلل النفساني، الذي يسعه أن يكتشفها مستعينًا بخواطر المريض الدائرة حول رموز الحلم ومكوناته.

التنويم المغناطيسي

كثيرًا ما يذكر التنويم المغناطيسي مقترنًا بالتحليل النفسي على أنهما وسيلتان –على قدم المساواة– لعلاج الأمراض النفسية، وهو خطأ شائع،

ففرق كبير بين التحليل والتنويم في الأهداف.

وقد كان المقصود بالتنويم في أول أمره بث إيحاءات معينة في نفس الشخص وهو تحت تأثير التنويم، وإن كانت هذه الإيحاءات في حالات معينة قد أتت بنتائج محمودة، إلا أن تأثيرها بوجه العموم مؤقت، ولا تلبث أعراض المرض النفسي أن تعاود الظهور عاجلًا أو آجلًا متى زال تأثير الإيحاء، ذلك أن التنويم لم يفعل شيئًا في إظهار محتويات أعماق النفس إلى حيز الوعي والإدراك، كما يفعل التحليل.

ولعلك تذكر أن فرويد قد استكشف العقل الباطن أول الأمر عن طريق التنويم، إذ أمكنه عن طريقه أن يعلم أن المرء لا ينسى شيئًا مهمًا تقادم العهد عليه، ومهما بدا كأننا قد نسيناه مطلقًا.

وقد أجريت على التنويم تجارب عدة، حتى أمكن بوساطته إرجاع المرء إلى أية مرحلة من عمره شاء المنوم. وقد أجريت تجربة من هذا النوع على أحد جنود الجيش، فأمكن إرجاعه رويدًا إلى سني حياته حتى سن السادسة، وقام مختص نفسي بقياس ذكاء الجندي في مراحل حياته المختلفة، فكانت مطابقة لمستويات ذكاء الأطفال في السنين التي عاد الجندي إليها خلال التنويم.

على أنه لا يمكن القول بأن للتنويم فائدة شافية أو علاجية للأمراض النفسية، إلا أن تكون عاملًا مساعدًا في عملية العلاج، تعين على إظهار الذكريات المختزنة من وقت الطفولة.

ختام

تلك عجالة سقناها عن كيفية علاج الأمراض النفسية، هي أشبه بخطوط عريضة تنقصها مئات التفصيلات، وعسير أن أخوض في هذه التفصيلات دون الالتجاء إلى الحديث "الأكاديمي"، الذي لا يسيغه القارئ العادي، وكل ما أرجوه أن أكون قد رسمت للقارئ صورة لماهية السعادة وماهية العقبات التي تعترضها، وأن أكون زودته بشيء من الشجاعة لينظر إلى الحياة كما هي، ويرضى بها على علاتها، فذلك طريقه إلى النمو، ووسيلته إلى السعادة.

الفهرس